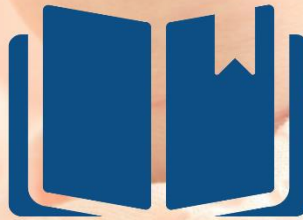
بچوں سے کیسے گفتگو کریں

Auther : Kafsa Siddique

Re new /type by Annas Saleem

Email address: anassal086@gmail.com
Mobile no:03463587620.

Qalb e Momin

کتاب: بچوں سے گفتگو کیسے کریں؟
مؤلف: حفصہ صدیقی
ناشر: اسلامک ریسرچ اکیڈمی ۔ کراچی
تقسیم کنندہ: مکتبہ معارف اسلامی
ڈی ۔ ۳۵، بلاک ۔ ۵ فیڈرل بی ایریا
کراچی ۔ ۷۵۹۵۰
فون: ۳۶۳۳۹۸۳۰_۳۶۸۰۹۳۰۱(۰۲۱)
اشاعت: ربیع الاول ۱۴۳۱ھ ۔ فروری ۲۰۱۰ء
تعداد: ۱۰۰۰
قیمت: ۱۰۰ روپے

نوٹ: اسکی ورڈ فائل (جو کہ un-scan MS word) پر دوبارہ ٹائپ کی گئی ہے آپکو اس ای میل anassal086@gmail.com سے مل جائے گی۔

نوٹ ۲: اگر کسی کو کسی کی یا اپنی کوئی کتاب رسالہ، Re new کروانا ہے تو رابطہ کر سکتا ہے۔

فہرست

ابتدائیہ

اولاد کروہ ارض پر اللہ تعالیٰ کا سب سے خوبصورت تحفہ ہے۔ اس کی تربیت والدین کی اولین ذمہ داری ہے، یہی وجہ ہے کہ قرآن میں اولاد کو آزمائش قرار دیا گیا ہے اولاد کی تربیت کا عمل اس کی پیدائش کے بعد اس وقت شروع ہو جاتا ہے جب والدین اس کا نام رکھتے ہیں۔ بچپن میں کی جانے والی تربیت کا کوئی بدل نہیں ہے۔ عربی مقولہ ہے:

العلم فی الصغر کا نقش علی الحجرِ

یعنی بچپن میں حاصل کیا جانے والا علم ایسا ہے جیسے پتھر پر نقش۔

قرآن میں جہاں والدین کے حقوق کا تذکرہ آیا ہے وہیں اولاد کے حقوق کی طرف بھی توجہ دلائی گئی ہے قرآن میں کئی جگہ اولاد کا ذکر لفظ "ولد" کی شکل میں آیا ہے جو اولاد واحد (singular) ہے۔ لیکن سب سے پہلے ایک جگہ جہاں ولد اور اولاد دونوں کا ذکر آیا ہے وہ آخری پارے کی سورہ بلد ہے جو اس طرح شروع ہوتی ہے۔

"نہیں میں قسم کھاتا ہوں اس شہر مکہ کی، اور حال یہ ہے کہ (اے نبی) اس شہر میں تم کو حلال کرلی گیا ہے، اور میں قسم کھاتا ہوں باپ

(آدمؑ) کی، اور اس اولاد کی جو اس سے پیدا ہوئی، در حقیقت ہم نے انسان کو مشقت میں پیدا کیا ہے"۔(بلد ۱ تا ۳)

یہاں اللہ تعالیٰ نے البلد یعنی مکہ شہر کے ساتھ والد اور اولاد کی بھی قسم کھائی ہے۔ اور دونوں کو اس حقیقیت پر گواہ بنایا ہے کہ انسان کی خلقت ہی میں مشقت رکھی گئی ہے۔

ہمیں قرآن روشنی میں یہ دیکھنا چاہیے کہ ہمیں اپنے بچوں کے ساتھ کیسا سلوک کرنا ہے چاہیے۔
بچوں کا سب سے بڑا حق یہ ہے کہ ان کی تربیت صحیح کی جائے۔

حضرت ابراہیمؑ جب حضرت اسمعیلؑ کے ساتھ مل کر کعبہ کی بنیاد اُٹھا چکے تو انہوں نے اللہ تعالیٰ سے دعا فرمائی کہ:

رَبَّناواجعلنا مسلمین لک وَمِنْ ذُرِّیَّتِنَا اُمَّۃً مسلمۃً لک (البقرۃ ۱۳۸)

"اے ہمارے پروردگار ہم دونوں کو مسلمین یعنی اپنا فرمان بردار بنا اور ہماری ذریت کو بھی اپنا فرمان بردار امت بنا۔

انہوں نے اپنے بیٹے کے لیے اور اپنی آل واولاد کے لیے بھی دعا مانگی تو ماں باپ کا فرض ہے کہ وہ اپنی اولاد کے دیا مانگیں۔

اس دعا کے علاوہ حضرت ابراہیم ایک اور دعا جو ہم نماز میں پڑھتے ہیں۔

رب جعلنی مقیم الصلوۃ و من ذریتی ربنا و تقبل دعا

"اے میرے پروردگار تو مجھے نماز قائم کرنے والا بنا اور میری اولاد کو بھی اور اے پروردگار ہماری دعا قبول فرما۔"

اس کے علاوہ ایک اور دعا ہے جو سورہ احقاف میں ہے کہ:

رَبِّ اَوزِعنی اَنْ اَشْکُرَ نعمتکَ الّتی اَنْعمتَ علیَّ و علیٰ والدیَّ اَ اَنْ اَعْمَلَ صالحاً تَرْضَاہُ وَ اَصْلِح لی فِیْ ذُرِیَّتی۔ (الاحقاف:۱۵)

”اے میرے پروردگار مجھے توفیق دے کہ میں اس نعمت کو شکر کروں جو تو نے مجھ پر کی اور میرے والدین پر کی اور یہ کہ میں ایسے نیک کام کروں جو تجھے پسند ہوں اور میری اولاد کو میری خاطر نیک بنا۔“

مندرجہ بالا مقامات کے علاوہ ہمیں قرآن کریم میں بے شمار مقامات پر اولاد اور والدین کے حقوق و فرائض اور انبیاء کی اپنی اولاد کے حوالے سے فکر مندی کا ذکر ملتا ہے اس حوالے سے اولاد کی تربیت والدین کے لیے انتخاب (Choice) کا معاملہ نہیں ہے بلکہ یہ لازمی

(Mandatory) ہے۔ اس وقت پوری دنیا میں اولاد کی تربیت (Parenting) کے حوالے سے کتب، رسائل اور ورکشاپوں کا سلسلہ جاری ہے مگر مسلمان والدین کا اپنی اولاد کی تربیت کا مقصد غیر مسلم یا دنیادار والدین سے کلیتًا جدا ہوتا ہے۔ اگرچہ مقصد میں اس حد تک یکسانیت تو ہے کہ دونوں اپنے بچوں کو کامیاب انسان دیکھنا چاہتے ہیں مگر کامیابی کا تصور بلکل مختلف ہوتا ہے۔ غیر مسلم یا دنیادار والدین اپنی اولاد کو معاشرے میں رہنے سہنے کے قابل بنانا چاہتے ہیں اور اپنا فرمان بردار دیکھنا چاہتے ہیں جبکہ مسلمان والدین اپنے بچوں کو اللہ تعالیٰ کا فرمانبردار اور دنیا اور آخرت دونوں میں سرخرو دیکھنا چاہتے ہیں۔

والدین کا تعلق کہیں سے بھی ہو بچوں میں ہمیں ہر جگہ یکسانیت نظر آتی ہے۔ ان کی سوچ، ان کا ردِ عمل، ان کی خوشی، ان کی مایوسی، ان کا خوف، کامیابی، ناکامی میں حیرت انگیز مماثلت ہے۔ شاید اس لیے کہ یہ خدا کی سب سے خوبصورت تخلیق ہے۔ اس کتاب کی تیاری میں ہم نے انگریزی، اردو کتب اور دیگر ذرائع سے استفادہ کیا اور کوشش کی ہے کہ یہ کتاب علمی سے زیادہ عملی طریقوں سے واقفیت دلائے۔

آخر میں ان تمام لوگوں کا شکریہ ادا کروں گی جو اس کتاب کی تیاری میں معاون، مددگار اور رہنما رہے اور ان کی مدد کے بغیر یہ کام پائے تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا تھا۔ اسلامک ریسرچ اکیڈمی کراچی کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر سیّد ہاشمی، نگراں شعبہ تحقیق و تالیف پروفیسر ڈاکٹر وقار زبیری، سیکریٹری شعبہ تحقیق و تالیف علی حسین م شعبہ پبلی کیشنز کے ابوالحسن انصاری، غیاث الدین اور محمد علیم الدین کی مشکور ہوں۔ اس کے بعد میں اپنی رفیق کار، دوست ساجدہ پروین کی مشکور ہوں کہ انہوں نے کتاب کے لے آؤٹ کو بہت محنت اور محبت کے ساتھ تیار کیا۔ میں اپنے گھر والوں بالخصوص اپنی والدہ کی مشکور ہوں کہ جن کی دعاؤں اور تعاون کے باعث ہی میں یہ سب کچھ کرنے کے قابل ہوں۔ سب سے بڑھ کر اپنے رب کی مشکور ہوں کہ زندگی میں جو کچھ اچھا ہے اس کی رحمت سے ہے اور جو کچھ کمی اور کمزوری ہے وہ میری کاتاہیوں کی وجہ سے ہے۔

حفصہ صدیقی

کراچی

ری نیو کرنے کی وجہ

الحمدللہ یہ ہماری پہلی کتاب ہے جو کہ پہلے سے لکھی ہوئی تھی لیکن اس کا لے آؤٹ تھوڑا سا بہتر کیا ہے۔ دوبارہ ٹائپ کی ہے تاں کے مبائل / لیپ ٹاپ کمپیوٹرز پر پڑھنے والوں کے لیے آسانی ہو۔

اور یہی تحریک جو ہے وہ متکبہ جبرائیل (www.elmedeen.com) والوں نے شروع کی ہوئی ہے ان کی وبپ پر لاگ ان ہوں اور رضاالٰہی کے لیے اپنا ایک منٹ بھی ضایع نہ کریں ادھر جاکر کوئی کتاب، رسائل، آرٹیکل ٹائپ کریں، تاں کہ ورچُئل ولڈ والے بھی آسانی سے un-scan اصل ٹائپ شدہ کتابیں پڑھ سکیں۔ ویسے مجھ سے خود ایسی ہی کتابیں پڑھی جاتی ہیں جو un-scan ہوں یا پھر ڈائرکٹ پکچر زلی ہوئی ہوں کتابوں کی۔ سکین نہیں پڑھنے ہوتی۔

انس سلیم

(ہمشیریاں) مانسہرہ

اس کتاب کو مطالعہ کیسے کریں

اس کتاب کا مطالعہ کیسے کریں؟ ویسے ہی جیسے آپ ہر کتاب کا مطالعہ کرتے ہیں یعن پہلے درمیان سے پھر ابتداء، اور پھر آخر، یا پھر ابتدائی ورق پلٹیں، فہرست پر نظر دوڑائیں اور اٹھا کر سکی اور وقت کے لے رکھ دیں۔ مگر افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ شاید یہ کتاب اس قدر قاری دوست ثابت نہ ہو، اسے آپ کی مکمل توجہ کی ضرورت ہے۔ کوشش کریں کہ اس کا مطالعہ اس وقت کریں جب آپ کو بے شمار دوسرے کام نہ کرنے ہوں۔ اگر پینسل اور کاغذ آپ کے ہاتھ میں ہو تو یہ اور بھی اچھا ہے تاکہ آپ اس میں دی گئی مشقوں کو مکمل کر سکیں۔

اس کتاب کو منظم انداز میں ترتیب دیا گیا ہے۔ اگر آپ ابتدائی باب چھوڑ کر آخر کا مطالعہ کریں گے تو آپ اس کتاب سے مستفید نہ ہو پائیں گے۔ اس کا ہر باب دوسرے سے منسلک ہے۔ نیز اس میں ذہنی اور تحریری مشقیں ہیں، لہٰذا یہ یکسوئی بھی چاہتی ہے۔ اس میں اکثر باتوں کو واقعات کی مدد سے سمجھانے کی کوشش کی گئی ہے، ایسے واقعات جر ہر بچوں والے گھر میں معمولی فرق کے ساتھ رونما ہوتے ہیں، مختلف صرف ان کا انجام کار ہوتا ہے۔ انجام کا یہ فرق اس لیے ہوتا ہے کہ واقعات سے بنرد آزما ہونے کے طریقے مختلف ہوتے ہیں۔ یہ کتاب آپ کو گھر میں پیش آنے والے واقعات سے نبرد آزما ہونے کے ایسے طریقے بتائی گی جو بچوں کی تربیت میں بھی معاون ہوں۔ اس طرح مسئلے کو موقع میں تبدیل کرنے کا اختیار آپ کے ہاتھ میں آئے گا۔

یہ کتاب آپ کی رہنمائی کرے گی کہ والدی اور بچوں کے درمیان اٹھنے والی نامحسوس دیوار کو کیسے گرایا جائے اور کیسے ایسا ہو کہ بچے اپنی پریشانیاں، مسائل اور خوشیاں آپ کو بتا کر مطمئن ہو جائیں اور آپ اپنی امیدیں، مسائل اور خدشات ان کو بتا سکیں اور آپ کا گھر ایک آئیڈیل گھر میں

تبدیل ہو جائے۔ مختصراً یہ کہ اس کتاب کو شروع کرنے سے پہلے یکسوئی کو یقینی بنالیں، ہاتھ میں کاغذ اور پینسل لے کر بیٹھیں اور اس میں دیے گئے طریقوں پر عمل کرنے کے بعد اس کو یاد داشتوں میں تحریر کریں۔ ہو سکتا ہے یہ کتاب آپ کے گھر کو میدان جنگ یا مچھلی بازار سے ایک پر سکون جائے پناہ میں تبدیل کر دے۔

پہلا باب

بچوں کے احساسات کو سمجھنا

بچوں اور والدین کے درمیان تعلق ذاتی نوعیت کا ہوتا ہے اور والدین کو یہ ہدایت دینا کہ بچوں سے کسی طرح بات کریں کبھی درست محسوس نہیں ہوتا لہٰذا اس کتاب میں ہم والدین کو تبلیغ کرنے یا پڑھانے کی کوشش نہیں کریں گے بلکہ ہماری کوشش ہوگی کہ روزمرہ سے چند کہانیاں ﴿جو ہر گھر کی کہانی ہے﴾ پیش کی جائیں اور پھر ہم چند عملی مشقوں کے ذریعے سے روزمرہ کے مسائل کا حل تلاش کریں گے جو دیرپا بھی ہوں۔

" میں ہر صبح خود سے وعدہ کرتی ہوں کہ آج کا دن کچھ مختلف ہوگا۔ آج میں بچوں کے اوپر بالکل نہیں چلّاوں گی۔ان کی بات غور سے سنوں گی اور پھر اس کا جواب دوں گی اور ہاتھ بلکل نہیں اٹھاؤں گی"،" مجھے پراٹھا انڈے کے ساتھ نہیں کباب کے ساتھ چاہیے، مجھے گول والا نہیں چوکور پراٹھا چاہیے، بھائی نے مجھے مارا ہے میں نے اسے کچھ نہیں کہا تھا، تم میرے پاس نہیں ہو۔ یہ سنتے سنتے میرے صبر کا پیمانہ لبریز ہو جاتا ہے اور میں وہ سب کچھ کرنے پر مجبور ہو جاتی ہوں جو میں سوچا کرتی تھی کہ کبھی نہیں کروں گی۔

یہ الفاظ میری ایک بہت قریبی دوست کے تھے جس کے تین بچے تھے اور شادی سے پہلے ہم بچوں کی تربیت پر گھنٹوں گفتگو کر سکتے تھے ورکشاپ کرواتے تھے اور ہم نے اس سلسلے میں ایک مینول بھی تیار کیا تھا مگر حقیقی زندگی میں سارے اصول ناممکن نہیں تو مشکل ضرور محسوس ہونے لگے۔

اس گفتگو کے بعد میرا ذہن کچھ نئے خیالات اور سوچوں کی آماجگاہ بنا بچوں کی تربیت کے حوالے سے کچھ عملی ورکشاپ اور تجربات کا جائزہ لینا شروع کیا بچوں سے ہونے والی ایک دن کی گفتگو کچھ اس طرح ہے۔

بچہ: امی میں تھک گیا ہوں۔

امی: ابھی تو تم اتنا آرام کر چکے ہو۔

بچہ: مگر میں تھک گیا ہوں۔

امی: تمہیں نیند آرہی ہو گی تم تھے نہیں ہو جلدی سے کپڑے بدل لو۔

بچہ: میں تھکا ہوا ہوں۔

بچہ: امی ادھر بہت گرمی ہے۔

امی: نہیں کافی سردی ہے، تم اپنا سوئیٹر پہنے رکھو۔

امی: میں نے کہا ناں، اپنا سوئٹر پہنے رکھو۔

بچہ: مجھے گرمی لگ رہی ہے (بسورتے ہوئے)

بچہ: یہ ٹی وی پروگرام بہت بور ہے۔

امی: کوئی نہیں، اچھا خاصہ تو دلچسپ پروگرام ہے۔

بچہ: بلکل بکواس ہے۔

امی: یہ تعلیمی پروگرام تھا تمہیں کارٹون اور ڈراموں کے بجائے ایسے پروگرام دیکھنے چاہیے۔

بچہ: یہ گندا پروگرام تھا۔

امی: اپنی زبان درست رکھو۔

اوپر ہونے والی گفتگو کا تجزیہ کریں شاید ہم میں سے کسی کے لیے یہ کوئی نئی گفتگو نہ ہو۔ ایک سادی سی بات بحث میں تبدیل ہو گئی۔ ہم اپنے بچوں سے بار بار ایک بات کہتے ہیں۔ اپنے خیالات پر بھروسہ مت کرو بلکہ جو مین کہہ رہاہوں / رہی ہوں اس پر بھروسہ کرو۔

لیکن اگر میں خود کو تبدیل کرنے کا فیصلہ کرلوں تو بھی کیا کروں کیوں کہ شاید ہم میں اکثر اس بات سے لاعلم ہیں کہ کیا کیا جائے۔ بچوں سے کسی طرح گفتگو کی جائے کہ اس کے احساس کو بھی سمجھ لیا جائے۔ اس سلسلے میں جو چیز اکثر سب سے زیادہ مددگار ثابت ہوئی ہے۔

وہ یہ کہ بچے کی جگہ خود کو رکھ کر دیکھا جائے، خود سے سوال کریں۔ فرض کریں میں ایک بچہ ہوتی اور مجھے تھکن ہو رہی ہوتی یا کسی پروگرام سے بور ہو رہی ہوتی یا مجھے گرمی لگ رہی ہوتی تو کیا میری خواہش نہیں ہوتی کے میرے ارد گرد جتنے بڑے لوگ ہیں انہیں میرا احساسات کی خیر ہو۔

اپنے گھر میں بہت سے والدین نے بچوں کے تجربات کو محسوس کرنے کی کوشش کی جب انہوں نے ایسا کیا تو ان کے الفاظ پر عمل ہونے لگا۔ انہوں نے محض تکنیک استعمال نہیں کی، بلکہ ایسا خود

بخود ہوا، انہیں احساس ہوا کہ نیند لینے کے باوجود بچہ تھکن محسوس کر رہا ہے۔ بہر حال ایک دوسرے نقطہ نظر سے معاملے کو دیکھنے سے سارا منظر ہی بدل جاتا ہے۔

آنے والے صفحات میں آپ کو بچوں کی گفتگو کی چند ایسی مثالیں ملیں گی جس میں انہیں اپنے والدین کی جانب سے فوری تردید کا سامنا ہوتا ہے آپ ان کو پڑھیں اور پھر ان کا جواب تحریر کریں آپ کے خیال میں اگر والدین اپنے بچے کے خیال احساس کی تردید کرنا چاہیں تو انہیں کیا کہنا چاہیے۔

والدین-----------------------------------

۲۔ میری روزہ کسائی کی تقریب بکواس تھی ﴿اس کے باوجود کہ اس کو بہتر بنانے کے لیے آپ نے ہر کوشش کی﴾

والدین ﴿خیال کی تردید کرتے ہوئے--------------------

بچہ: میں چشمہ نہیں لگاؤں گا / گی اس سے مجھے تکلیف ہوتی ہے اور سب بچے میرا مزاق اڑاتے ہیں مجھے چشمہ ٹو کہتے ہیں مجھے نہیں پتا ڈاکٹر نے کیا کہا ہے۔

والدین ﴿تردید﴾-------------------------------

بچہ: میں علی سے صرف دو منٹ بعد پہنچا تھا اور ٹیچر نے مجھے کلاس سے باہر نکال دیا۔

والدین ﴿تردید﴾-----------------

کیا آپ نے یہ لکھا مجھے پتا ہے تم بچوں سے بہت محبت کرتے ہو، یہ تم کیا کہہ رہی ہو؟

کیوں پارٹی تو بہت شاندار تھی، کیا نہیں تھا اس میں؟ خیر یہ آخری پارٹی تھی۔

تمہاری چشمہ اتنا تنگ نہیں کرتا۔ ہم نے اس پر پیسہ خرچ کیا ہے اب یہ تمہیں پسند ہا یا نہ ہو، تمہیں یہ لگانا ہو گا۔

تہمیں ٹیچر پر غصہ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے یہ تہماری غلطی ہے تمہیں وقت پر وہاں پہنچنا چاہیے تھا۔

اس قسم کی گفتگو ہم اکثر کرتے ہیں۔ مگر جب بچے یہ سنتے ہیں تو اس کے کی احساسات ہوتے ہیں اس کا اندازہ لگانے کے لیے مندرجہ ذیل مشق کریں۔

فرض کریں آپ کے دفتر میں آپ کا باس آپ کو کچھ اہم کام کرنے کے لیے کہتا ہے وہ کہتا ہے کہ یہ بہت اہم کام ہے اور اسے آج ہی مکمل ہو جانا چاہیے، ہو دن کے اختتام پر یہ کام مکمل چاہتا ہے۔ آپ حقیقتاً اسے کرنا چاہتے ہیں مگر بعض فوری نوعیت کے مسائل کی وجہ سے آپ کے ذہن سے یہ بلکل محو ہو جاتا ہے۔ کام اتنے زیادہ ہوتے ہیں کہ آپ بمشکل کھانے کے لیے وقت نکال پاتے ہیں۔ اب جب آپ اور آپ کے دوسرے ساتھی گھر جانے کے لیے تیار ہوتے ہیں تو باس آپ کے پاس آتا اور مکمل کیا ہوا کام مانگتا ہے آپ فورًا اسے یہ سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ آج کا دن آپ کا کس قدر مصروف گزرا تھا۔

وہ زوردار انداز میں آپ کی بات کاٹتا ہے اور تیز لہجہ میں کہتا ہے کیا میں تم کو اس لیے پیسے دیتا ہوں کہ تم میز پر بیٹھ کر ادھر ادھر کی باتیں کرو۔ آپ کچھ کہنے کے لیے منہ کھولتے ہیں تو وہ " اپنے جواب اپنے پاس رکھو" کہہ کر باہر چلا جاتا ہے۔

آپ کے اتھ یہ ظاہر کرتے ہیں کہ انہوں نے کچھ نہیں سنا آپ اپنا سامان سمیٹتے ہیں اور آفس سے باہر نکل جاتے ہیں۔ راستے میں آپ کی ایک دوست سے ملاقات ہوتی ہے آپ اس قدر پریشان تھے کہ

آپ اس کو اپنی کہانی سناتے ہیں۔

آپ کا دوست آتھ مختلف طریقوں سے آپکو سمجھانے کی کوشش کرتا ہے۔ جب آپ رد عمل کا جائزہ لیتے ہیں تو کوئی بھی رد عمل درست نہیں تھا۔ آپ نے جو کچھ کیا وہ درست تھا۔

دوست کے رد عمل کچھ اس طرح کے تھے۔

ا۔ احساس کی تردید: پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے اس طرح سوچنا فضول ہے۔ ہو سکتا ہے تھکن کی وجہ سے تم نے اس کی ڈانٹ کو زیادہ ہی محسوس کر لیا ہے۔ بس اب سب بھول جاؤ اور مسکرادو، مسکراتے ہوئے تم اچھے لگتے ہو۔

آپ کا رد عمل---

۲۔ فلسفیانہ رد عمل: زندگی میں ایسا تو ہوتا رہتا ہے۔ ہر چیز ویسی نہیں ہوتی جیسے تم چاہتے ہو۔ اس دینا میں کوئی چیز مکمل نہیں ہے۔

آپ کا رد عمل---

۳۔ نصیحت: تمھیں معلوم ہے کہ تمہیں کیا کرنا چاہیے تھا۔ اب تم صبح جلد کام یہ کرو کہ فوراً اپنے باس کے پاس جاؤ اس سے کہو کہ میں غلطی پر تھا اور اپنی سیٹ پر جا کر اپنا کام کرو، اب ان چھوٹے چھوٹے کاموں میں مت الجھنا اور اگر تمہیں اپنی جاب پیاری ہے تو کوشش کرو کہ اس طرح کا واقعہ دوبارہ نہ ہو۔

۴۔ آپ کا رد عمل-----------------------------------

سوالات: وہ کیا اچانک کام تھے جن کی وجہ سے تم باس کا اتنا اہم کام بھول گئے، تمہیں اندازہ نہیں تھا کہ اگر تم نے اس کام کو نہیں کیا تو اسے غصہ آجائے گا، اس سے پہلے بھی ایسا ہوا ہے؟ جب وہ تمہارے کمرے سے چلا گیا تو تم اس کے پیچھے کیوں نہیں گئے تاکہ اپنی وضاحت کو لو۔

آپ کا رد عمل-----------------------------------

۵۔ دوسرے آدمی کا دماغ میں تمہارے باس کا رد عمل سمجھ سکتا ہوں وہ سخت دباؤ میں تھا۔ تم خوش بخت ہو کہ وہ اپنے حواس کھو نہیں بیٹھتا۔

آپ کا رد عمل------------------------------

۶۔ ہمدردی / ترحم: واقعی بہت تکلیف دہ واقعہ ہے۔ مجھے تمہارے ساتھ ہمدردی ہے تمہاری حالت دیکھ کر رونے کا دل چاہ رہا ہے۔

آپ کا رد عمل-----------------------------

۷۔ نو آموز نفسیات دان: ایسا اس لیے ہے کہ تمہارا باس تمہاری زندگی میں باپ کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے تم اس لیے تم اس قدر پریشان ہو گئے ہو۔ بچپن میں تم اپنے باپ کو ناراض کر کے پریشان ہو جاتے تھے اور اب جب تمہارا باس تمہیں ڈانتا ہے تو تم ماضی کے خوف میں مبتلاء ہو جاتے ہو کیا یہ درست نہیں ہے۔

آپ کا رد عمل--------------------------------

علاجیاتی رد عمل:(دوسرے کو احساس کا ادراک کرتے ہوئے) یہ ایک بڑا تجربہ ہے دوسرے لوگ کے سامنے اس قسم کی تذلیل خاص طور پر اس قدر دباؤ میں یہ تمہارے لیے واقعی دشوار صورت حال تھی۔

مذکورہ بلا رد عمل کے جواب میں آپ کے کیا احساسات ہوتے اس کو آپ خود بہتر طور پر جان سکتے ہیں۔ میں پریشان ہوتا ہوں تو فلسفہ، نصیحت، یا نفسیات والے جواب سن کر مزید پریشان ہو جاتا ہوں اور اس میں سب سے زیادہ تکلیف دو یہ ہوتا ہے کہ میں بلکل فضول رد عمل کا اظہار کر رہا ہوں اور شاید سب سے تکلیف دو یہ ہوتا ہے کہ چھوڑو، بھول جاؤ۔۔اس قدر پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے۔

لیکن فرض کریں اگر کوئی میری بات غور سے سنے اور میری تکلیف کو تسلیم کرے اور مجھے موقع دے کہ میں اپنی تکلیف مزید بیان کروں تو اس طرح میری پریشانی، تکلیف اور غم میں کمی ہو گی اور میں اپنۓ مسلے سے نمٹنے کے لیے زیادہ بہتر انداز میں تیار ہوں گا۔

میں اپنے آپ سے شاید یہ بھی کہہ دوں کہ "اکثر میرے باس درست ہوتا ہے، مجھے اس رپورٹ کو فوراً امکمل کرنا چاہیے تھا۔۔۔۔ میں کل صبح جا کر سب سے پہلے وہ رپورٹ مکمل کروں گا لیکن جب میں اس کے پاس جاؤں گا تو اسے بتاؤں گا کہ وہ سب میرے لیے کس قدر تکلیف در تھا جس انداز میں اس نے گفتگو کی تھی۔ میں اس سے یہ بھی کہوں گا لیکن جب آئندہ اگر کوئی شکایت ہو تو مجھ سے تنہائی میں کہہ دے۔

کیا یہ عمل روزمرہ میں ہمارے بچوں کے ساتھ پیش آنے والے واقعات سے کچھ مختلف ہے۔ اگر

ان کے ساتھ پیش آنے والے واقعات کو توجہ اور ہمدردی کے ساتھ سنا جائے تو وہ اپنے مسائل خود حل کر سکتے ہیں مگر شاید ہمارے یہاں ایسی زبان موجود نہیں ہے لٰہذا ہمیں یہ زبان سیکھنی ہو گی۔ اور اس طریقِ کار کو اختیار کرنے کے لیے مشق کرنی ہو گی۔

یادداشت

احساس میں مدد کرنے کے چند اصول

۱۔ پوری توجہ کے ساتھ سنیں۔2۔ پوری توجہ کے ساتھ سنیں۔۳۔ ان کے احساسات کر اوۃ، اچھا، ہم، اچھا، میں سمجھا وغیرہ کے الفاظ سے تسلیم کریں۔

۴۔ ان کی خواہشات کو تصورات میں جائیں۔

بپھرے ہوئے جذبات کی حالت میں رہ نمائی(emotional coaching)۔

بچوں کے ماہر نفسیات ڈاکٹر گوٹ مین اپنی کتاب (Raising an emotionally intelligent child) میں لکھتے ہیں کہ "میری تحقیق یہ بتاتی ہے کہ محض محبت آپ کو اچھے والدین نہیں بنا سکتی۔ بچوں سے بہت زیادہ محبت کرنے والے اور ان کے ساتھ ہر معاملے میں شریک والدین کی حالت یہ ہوتی ہے اکثر وہ اگر خود غصے یا خوف کی حالت میں ہوں یا ان کی بچے ایسی کیفیت سے گزر رہے ہوں تو وہ اپنے بچوں سے بات نہیں کر پاتے" صرف "محبت" ایسا کیا ئی عمل نہیں ہے جس کے ذریعے آپ بچے کی مکمل رہ نمائی کر سکیں۔ بچے جب کسی جذباتی کیفیت کا شکار ہوتے ہیں تو ان کو رہ نمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ رویتی عقل (conventional wisdom) اکثر اس قدر کار آمد نہیں ہوتی کہ غصے، خوف یا ناراضگی کی حالت میں بچے کے ساتھ کس طرح پیش آنا ہے۔ اگر اس کے لیے درست طریقہ استعمال کیا جائے تو نہ صرف آپ اس صورت حال سے بچ سکتے ہیں بلکہ بچے کی بھی جذباتی طور پر شخصیت مستحکم حاصل ہو سکتی ہے۔ جذباتی تربیت(emotional coaching) کا تصور ڈاکٹر جنوٹ نے پیش کیا تھا جس کو بعد میں ڈاکٹر گوٹ مین اور دوسرے محققین کی تحقیق نے مؤثر ثابت کیا۔ جذباتی رہ نمائی کے مندرجہ ذیل پانچ اجزاء بیان کیے جاتے ہیں۔

☆ بچے کے جذبات سے اچھی طرح آگاہی۔

☆ جذباتی اظہار سکھانے اور بچے سے قربت پیدا کرنے کے مواقع کو مناسب طور پر استعمال کریں۔

☆بچے کی بات کو سکون کے ساتھ اور غور سے سنیں۔

☆بچے کی جذباتی کیفیت کو ایسا نام دیں جو وہ سمجھ سکے۔

☆کسی مسئلے کو حل کرنے یا جذباتی طور پر یا ناخوشگوار صورت حال سے کس طرح نبر آزما ہونا ہے اس حوالے سے بچے کی وہ نمائی کریں۔

تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ جذباتی رہ نمائی پانے والے بچے عملی زندگی میں جذباتی طور پر چست اور کامیاب(emotionally intelligent)ہوتے ہیں۔

مندرجہ ذیل حوالے سے اگر بچے کی درست سمت میں رہ نمائی کی جائے تو وہ مندرجہ ذیل خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔

☆اپنی جذباتی کیفیت پر کنٹرول کر سکتے ہیں۔

☆پریشانی کی حالت میں خود کو بہتر انداز سے پر سکون رکھتے ہیں۔

☆پریشان کن یا گھبرانے والی صورت حال میں تیزی سے دھڑکتے ہوئے دل پر قابو پا لیتے ہیں۔

☆زیادہ بہتر انداز میں توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

☆لوگوں کے رویوں اور عادات کو بہتر انداز سے سمجھ لیتے ہیں۔

☆اچھے دوست ہوتے ہیں۔

☆اچھی تعلیمی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

فوری جذباتی امداد(Emotional first Aid)

فوری جذباتی مدد کا تصور ماہر نفسیات ڈاکٹر جنیوٹ کے ہاں ملتا ہے۔ اس کو سمجھنے کے لیے ہم ایک چھوٹی سی کہانی سے آغاز کرتے ہیں۔

کہانی: حنا اور صبا دو بہنیں ہیں وہ کھیلنے کے لیے گھر سے باہر نکلتی ہیں سڑک پار کرتے وقت حنا ادھر ادھر دیکھنے کے لیے رک جاتی ہے جبکہ صبا تیزی سے دوڑ لگا لیتی ہے اور ایک آہستہ سے آتی ہوئی گاڑی سی ٹکرا جاتی ہے اس کو چوٹیں تو معمولی آئی ہوتی ہیں لیکن شدید خوف اور سراسیمگی کی وجہ سے اس کو شدید دور محسوس ہوتا ہے۔ ایسے میں صبا کو پاس پہنچنے والے آپ فرد ہوتے ہیں تو اس سے کیا کہتے؟

جذباتی طور پر مدد گار جملے-----------------------------------

----

جذباتی طور پر غیر مدد گار جملے---------------------------------

----

فرض کریں پریشان حال ماں صبا کے پاس جاتی ہے اور وہ اس قسم کے جملے استعمال کرتی ہے۔

”ہوش آگیا۔۔۔ اب تم نے یقیناً سبق سیکھ لیا ہو گا“

"میں نے ہزار بار سمجھایا ہے سڑک پار کرنے سے پہلے چاروں طرف دیکھ لیا کرو۔ مگر تمہاری سمجھ میں کب آتا ہے۔

"تمہیں اپنی بدتمیزی کی سزا مل گئی"۔

سیرے کے مطالعے سے بھی ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ بچوں کو بہت زیادہ ڈانٹنے سے بہت گریز کرتے فرماتے تھے بچے سے ناپسندیدہ کام سرزد ہونے پر اسے نہ تو زیادہ ملامت کرتے اور نہ ہی اسے زیادہ ڈانٹتے۔ یہ تمام چیزیں رسول ﷺ کے تربیت یافتہ صحابیؓ حضرت انسؓ کی اس بات سے عیاں ہوتی ہیں، ان کا بیان ہے کہ مجھے دس سال تک نبی ﷺ کی خدمت کا شرف حاصل رہا۔ اللہ تعالیٰ کی قسم نہ تو کبھی آپ ﷺ نے مجھے "اف" کہا نہ ہی یہ کہا تم نے ایسے کہوں کیا؟ یا ایسے کیوں نہیں کیا۔

مزید بیان فرماتے ہیں کہ "اگر آپ کے کسی حکم کی بنا آوری میں مجھ سے کوئی کاتاہی ہو جاتی یا میں اسے خراب کر بیٹھتا تو اس کی وجہ سے آپ ﷺ نے مجھے کبھی ملامت نہیں کی، اگر آپ کے افراد خانہ میں سے کوئی مجھے برا کہتا تو آپ ﷺ فرماتے " اسے کچھ نہ کہو اگر یہ کام مقدر اور نصیب میں اچھا ہونا ہوتا تو ہو جاتا"۔

امام غزالیؒ نے اس حوالے سے یہ نصیحت کی ہے وہ فرماتے ہیں ہر غلطی پر بچوں پر تنقید نہیں کرنی چاہیے، اس سے ان کے ذہنوں میں تنقید کو سننا اور غلطی کا ارتکاب کرنا بے وقعت ہو جاتا ہے اور دل میں بات اثر کرنا چھوڑ دیتے ہے۔ والد کو اولاد کے ساتھ باپ کی ہیبت کا حق محفوظ رکھنا چاہیے، وہ انہیں کبھی کبھار زجر و توبیخ بھیکرے"۔

یادرکھیں تکلیف میں کسی کو بھی لیکچر، نصیحتیں، سزااور الزام کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ اس وقت اس فرد کو جسمانی اور جذباتی سکوں اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے اسی مدد کو ہم فوری جذباتی امداد (emotional first Aid) کانام دیتے ہیں۔

فوری جذباتی امداد کیسے دی جائے؟

ا۔بچے کی جذباتی حالت پر توجہ دیں۔

مذکورہ مثال میں یہ پوچھنا غیر ضروری ہے کہ وہ کیسی ہے۔یہ واضح ہے کہ وہ خوف زدہ بھی ہے اور تکلیف میں بھی ہم اکثر بچے کے دیکھ کی طرف توجہ نہیں دیتے۔ایسی صورت میں یہ مناسب ہوتا کہ صبا کے برابر میں بیٹھ جایا جائے اور اسے جذباتی سکون دیا جائے اس کے گال تھپتھپا کر بیان کیا جائے وہ کیا محسوس کر رہی ہے۔

محبت کرنے والے آئینے کی طرح عمل کریں۔

بچہ سکول سے اداس شکل لیے گھر میں داخل ہوتا ہے۔اداسی کے چہرے سے دعیاں ہے والدین اس سے پوچھتے ہیں کیا ہوا۔اس کا جواب حسب معمول ملتا ہے "کچھ نہیں" یہ طریقہ کار مؤثر نہیں ہے اس کے بجائے جو چیز بچے کی شکل اور حال کو بتارہی ہے اس پر رد عمل کا اظہار کیا جائے۔

"لگتا ہے آج تمہارا دن اچھا نہیں گزرا"

واضح اداسی کے جاب میں یہ جواب میں کیا کہے گا مگر ہو سکتا ہے بچہ بات نہ کرنا چاہتا ہو۔لیکن اگر وہ خاموشی سے اپنے کمرے میں چلا جائے تب بھی آپ اسے باور کروچکے ہیں کہ اس سے محبت

کرنے والا ل کوئی موجود ہے یا اس کے والدین اس کی پرواہ کرتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے کمرے میں جانے کے بجائے رک کر انتہائی اداسی کے ساتھ آپ کو بتائے کہ آج ٹیچر نے اسے سب کے سامنے ڈانٹا۔

بچے کی بات کے جواب میں۔

ہم اکثر اپنا بچپن بھلا دیتے ہیں۔ اسے بچپن کو یاد کر کے اپنے بچے کے بچپن کو اس پر مطمئن کر کے دیکھیں تو ہمارا رد عمل زیادہ مؤثر ہو گا۔ جب آپ تصور میں اپنا بچپن لے کر آئیں گے تو شاید آپ کے الفاظ یہ ہوں۔ "تم کو بہت شرمندگی محسوس ہو رہی ہو گی" سارے بچوں کے سامنے ڈانٹ پڑنا کافی شرمندگی کا باعث بنتا ہے اس کے جواب میں بچہ فوراً تفصیلات سنانا شروع کر دے "سب بچے باتیں کر رہے تھے، لیکن ٹیچر نے صرف مجھے ڈانٹا"

۲۔ وعظ سے گریز کریں۔

اکثر ایسا ہوتا ہے ان باتوں کے جواب میں ہم طویل وعظ اور لکچر شروع کر دیتے ہیں۔

"تم کچھ نہیں کر رہے تھے تو پھر ٹیچر نے تم کو کیوں ڈانٹا میں نے تم سے بار بار کہا کہ کلاس میں تمیز سے رہا کرو۔ وغیرہ وغیرہ"

قصہ صبا کا ہو یا اس بچے کا دونوں صورت حال میں بچے کو فوری جذباتی مدد (Emotional first Aid) کی ضرورت ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں "ہو سکتا ہے کہ تمہیں محسوس ہوا ہو کہ صرف تمہیں تنقید کا نشانہ بنایا گیا۔ یا یہ بات منصفانہ محسوس نہیں ہو رہی" یہ الفاظ کسی کی حمایت یا مخالفت کا اظہار

نہیں کر رہے، اس میں ہم نہ تو بچے کو الزام دے رہے ہیں نہ ہی ٹیچر کو، ہم صرف بچے کی جذباتی مدد کر رہے ہیں۔

۳۔ مسئلہ بچے کو خود حل کرنے دیں۔

اکثر والدین ایسی صورت حال میں یا د استاد کے پاس شکایت لے کر پہنچ جاتے ہیں یا بچے کو نصیحت کرنے لگتے ہیں ۔ کوشش کریں کہ مسئلہ اپنے ہاتھ میں لینے کے بجائے بچے کو موقع دیں کہ وہ اپنا مسئلہ خود حل کرے۔ بچے کو اپنا مسئلہ خود حل کرنے کی جانب راغب کرنے کا مقصد یہ نہیں ہے کہ بچے کی زندگی سے والدین کے کردار کو کم یا ختم کیا جا رہا ہے بلکہ اس کا مقصد یہ ہو گا کہ آپ کا بچہ زندگی کے مسائل سے خود بہتر طور پر نبر آزما ہو سکے اور اسے زندگی کے ہر مرحلے پر کسی ہاتھ پکڑنے والے یا بیسا کھی کی ضرورت نہیں ہو گی۔

بعض اوقات بچے کے الفاظ یا رویے سے اس بات کا اظہار ہوتا کہ وہ ہم سے پوچھ رہا ہوتا ہے کہ اب وہ کیا کرے ؟ اس موقع پر آپ مسئلہ حل کرنے کا عمل شروع کر سکتے ہیں۔ جس کا ذکر آگے باب چہارم میں آیا ہے۔

اس واقعہ کے حوالے سے یہ عمل اس طرح ہو سکتا ہے۔

واقعی بہت افسوسناک واقعہ تھا۔ تمہارا کیا خیال ہے کیا کرنا چاہیے کہ ایسا دوبارہ نہ ہو۔

ہو سکتا ہے بچے کے پاس ہم سے زیادہ بہتر تجاویز اور حل موجود ہوں، ہو سکتا ہے وہ کہے۔ ”میری مشکل یہ ہے کہ میں کلاس میں بلکل سامنے بیٹھتا ہوں، مجھے زیادہ خاموش رہنا چاہیے “

یا وہ کہے۔

”ماجد سب سے زیادہ شور مچاتا ہے مگر وہ ٹیچر کو دیکھتا رہتا ہے اور جب مِس کی طرف دیکھتی ہیں تو وہ بلکل سیدھا ہو کر بیٹھ جاتا ہے۔“

بچی اصل ان حقائق سے آگاہ ہوتا ہے جن سے ہم واقف نہیں ہوتے۔ جب ہم طریقہ کار کے حوالے سے اس کی ذرا سی رہنمائی کرتے ہیں تو ہو خود حل کے تلاش کی جانب بڑھنے لگتا ہے اور وہ مشکل چیلنجز سے زیادہ بہتر طور پر نمٹنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

بچوں کو ذہنی دباؤ کی کیفیت سے نکالنے کے لیے آپ کے پاس چار ممکنہ طریقے ہیں:

۱۔ ان کے احساسات کو پری توجہ سے سنیں۔

۲۔ ان کے احساسات کو اپنے الفاظ میں بیان کرنا۔

۳۔ ان کے احساس کو کوئی نام دینا۔

۴۔ ان کی خواہشات کو تصورات کی شکل دینا۔

مگر سب سے زیادہ اہم ہمارا رویہ ہے۔ اگر ہمارے رویے میں ہمدردی نہیں ہو گی اور ہم بچے سے خالص محبت نہیں رکھیں گے ہمارے الفاظ محض گونج کا بُت ہوں گے اگر یہ الفاظ احساس اور محبت سے بھرپور ہوں گے تو ہمارے الفاظ بچے کے دل میں اتر جائیں گے۔ ضروری ہے کہ ہمارے احساس حقیقی ہوں۔

گزشتہ مثالوں میں آپ نے جن چار ممنکہ طریقوں کو دیکھا ان میں غالبًا سب سے دشوار کام بچے کے جذباتی اظہار کو توجہ سے سننا اور پھر اس کو کوئی نام دینا ہے اس کے لیے مسلسل مشق اور توجہ کی

ضرورت ہے تا کہ ہم یہ دیکھنے کے قابل ہو جائیں کہ ہمارا بچہ ہم سے کہا کہنا چاہتا ہے اور ہم اس کے احساسات کو شناحت کر سکیں۔

اس کا مناسب ترین حل یہ ہے کہ بچے کے احساس کو نام دے دیا جائے اس طرح بچہ اپنی کیفیت کو خود شناحت کرنے کے قابل ہو جائے گا اور وہ اپنی مدد آپ کرنے کے قابل ہو جائے گا۔

اب آپ کے سامنے چھ ایسے جملے بیان کیے جائیں گے جو بچے اکثر اپنے والدین کے سامنے ادا کرتے ہیں آپ کو کرنا یہ ہے کہ ہر جملے کو

غور سے پڑھیں

ا۔ ایک یا دو لفظوں میں بچے کے احساس کو بیان کریں۔

۲۔ اس صورت حال میں آپ بچے سے کیا کہتے ہیں۔

بچے کو الفاظ	بچے کے احساس کی ترجمانی کرنے والا لفظ	وہ جملہ یا الفاظ جن سے اس بات کا اظہار ہو کہ آپ بچے کے جذبات کو سمجھ رہے ہیں۔

جب ڈرائیور میرے اوپر چیخا اور سب ہنسنے لگے	شرمندگی	یہ واقعی شرمندہ کرنے والا واقعہ ہے ، ٹھیک ہے اگر یہ شرمندگی کی بات ہے۔
ا۔ میں علی کی ناک پر گھونسا مارنا چاہتا تھا۔		
۲۔ صرف تھوڑی سی بارش کی وجہ سے مس نے پکنک کا پروگرام منسوخ کر دیا وہ خراب ہیں۔		
۳۔ میری دوست نے مجھے پارٹی میں بلایا ہے مگر میں نہیں جاؤں گی۔		
۴۔ میری سمجھ میں نہیں آتا ٹیچر چھٹی والے دن ہوم ورک کیوں دیتی ہیں۔		
۵۔ آج ہم لوگ نے باسکٹ بال کی پریکٹس کی مگر ایک دفعہ بھی پہلی کوشش میں		

		بال باسکٹ میں نہیں ڈال سکا۔
		٦۔ علی دوسرے شہر جا رہا ہے وہ میرا بہت اچھا دوست ہے۔

آپ نے اندازہ کیا کہ بچوں کو ان کے احساس سے واقف کرنا کس قدر مشکل کام ہے اور یہ احساس دلانا کہ آپ ان کے جذبات کو سمجھ رہے ہیں اور بھی مشکل ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگ بچوں سے یہ کہہ سکتے ہیں "تم خفا مت ہو" یا "یہ تمہارے لیے واقعی مایوسی کا باعث ہے۔""شاید تم ابھی فیصلہ کر پا رہی ہو کہ تمہیں اس کی پارٹی میں جانا ہے یا نہیں"۔

"ہاں اگر تمہیں ہوم ورک کرنا واقعی بُرا لگتا ہے۔"

"ایک اچھے دوست کا دور جانا اداسی والی بات ہے۔"

اس قسم کے جملے بچے کو اس کا مسئلہ حل کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

اس طویل گفتگو اور مختصر مشق کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہو رہا ہو گا کہ آپ اپنے بچے کے احساسات جان سکتے ہیں۔

مگر اس کے ساتھ بہت سے ایسے واقعات بھی والدین نے سنائے ہیں کہ اس تجربے کا نتیجہ اس طرح نہیں نکلا۔ بعض اوقات بچے اپنے مسئلے کا فوری حل چاہتے ہیں۔

مثلاً: مجھے بھوک لگی ہے۔

کھانا کھالو۔

میں تھکا ہوا ہوں۔

تھوڑی دیر لیٹ جاؤ۔

ٹھیک ہے تھوڑی دیر بعد کھالینا۔

یہاں ایک بچے اور اس کے والدین کے درمیان گفتگو کی جارہی ہے جس کا نہوں نے خود تجربہ کیا۔

بیٹا: میرا دل چاہ رہا ہے کہ علی کی ناک پر گھونسا ماروں۔

والد: کیوں کیا ہوا؟

بیٹا: اس نے میری کاپی گندگی میں پھینک دی۔

والد: تم نے اسے کچھ کہا تھا؟

بیٹا: نہیں تو میں نے تو اسے کچھ نہیں کہا۔

والد: واقعی؟

بیٹا: جی ہاں میں نے اسے کچھ نہیں کہا تھا میں نے تو اسے ہاتھ بھی نہیں لگایا تھا۔

والد: علی تمہارا دوست ہے۔ اگر تم غور سے میری بات سنو تو تم سب بھول جاؤ گے۔ تم جانتے ہو کہ تم بھی بہت نیک نہیں ہو بعض اوقات تم خود جھگڑا شروع کرتے ہو اور دوسروں کو الزام دیتے ہو جیسا کہ تم نے اپنے بھائی کے ساتھ کیا تھا۔

بچہ: میں نے کچھ نہیں کہا تھا لڑائی اس نے خود شروع کی۔

اس واقعہ کے بعد والد صاحب نے بچوں کی تربیت کے حوالے سے ایک پروگرام میں شرکت کی اور بچوں سے گفتگو کے چند طریقے ان کو معلوم ہوئے اور ان کی گفتگو کا انداز اس طرح تھا۔

بچہ: میرا دل چاہ رہا تھا کہ علی کو ایک گونسا ماروں۔

والد: بیٹا تم غصے میں لگتے ہو۔

بچہ: میں اس کے منہ پر تھپڑ مار دیتا۔

والد: تم کو اس پر شدید غصہ تھا۔

بچہ: آپ کو پتا ہے اس بد تمیز جاہل نے کیا کیا اس نے میری کاپی گندگی میں پھینک دی۔

والد: ہم م م

بچہ: میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ وہ سمجھ رہا تھا میں آرٹ روم میں اس کی مٹی کا پرندہ میں نے توڑا ہے۔

والد: ہو سکتا ہے یہ تمہارا خیال ہو۔

بیٹا: وہ جب رو رہا تھا تو مسلسل میری طرح دیکھ رہا تھا۔

والد: اوہ!

بیٹا: مگر میں نے اس کا پرندہ نہیں توڑا۔

والد: تمہیں معلوم ہے تم نے ایسا نہیں کیا۔

بیٹا: میں جان بوجھ کر ایسا نہیں کیا تھا، جب بد تمیز زید نے مجھے دھکا دیا تھا میں خود کو روک نہیں سکا۔

والد: تو زید نے تمہیں دھکا دیا تھا۔

بیٹا: جی اور بہت ساری چیزیں نیچے گر گئیں صرف اس کا پرندہ ٹوٹا باقی تمام چیزیں ثابت تھیں۔ میں وہ توڑنا نہیں چاہتا تھا اس کا وہ پرندہ بہت خوبصورت تھا۔

والد: تم واقعی اس کا پرندہ توڑنا نہیں چاہتے تھے۔

بیٹا: نہیں مگر اسے میری بات کا یقین نہیں ہے۔

والد: تمہیں اس بات سے کوئی مطلب نہیں ہونا چاہیے کہ اس نے یقین کی یا نہیں اگر تم نے سچ بولا ہے۔

بیٹا: ہاں میں اسے ہر حال میں بتاؤں گا چاہے وہ یقین کرے یا نہ کرے، میرے خیال میں وہ مجھ سے معذرت کر لے گا۔

اس تجربے کے بعد والد صاحب حیران رہ گئے کہ ایک سوال بھی پوچھے بغیر بچے نے پوری کہانی سنا دی نہ ہی انہوں نے نصیحت کا ایک لفظ ادا کیا اور بچے نے اپنے سارے مسئلے کو حل خود نکال لیا۔ والد کے لیے یہ بات حیران کن تھی کہ وہ اپنے بچے کے لیے اس قدر مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ محض اس کے احساس کو تسلیم کرنے سے اس قسم کی مشقوں کو تحریری طور پر حل کرنا اور ہے عملی طور پر کرنا اور بات ہے۔

بچوں کے احساس کو سمجھنے کے معاملے میں اکثر سب سے دشوار صورت حال اس وقت ہوتی ہے جب وہ غصے میں ہوتا ہے۔ ایسے میں غصے کے حوالے سے احادیث، اقوال زریں یا لکچر الٹا اثر ڈالتے ہیں۔ یہاں ان الفاظ کو دہرانے کی ضرورت نہیں ہے جو نصیحتیں ہم بچوں کو کرتے ہیں۔ غصہ انسان کے اندر سے پیدا ہوتا ہے اور اس کی بہت سی کیمائی اور نفسیاتی تشریحات کی جاتی ہیں، بچوں کے حوالے سے غصہ کے بارے میں چند چیزیں معلوم ہونا ضروری ہیں۔ بچوں کی نفسیات دانوں اور دوسرے ماہرین نے غصے کے تین اجزاء یا حصے بیان کیے ہیں۔

ا۔ جذباتی حالت / غصے کی کیفیت پیدا کرنا:

غصے کا پہلا حصہ جذبات کا ہے، بچوں میں یہ جذبات اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب ان کو کسی کام سے روک دیا جاتا ہے یا ان کی کوئی ضرورت پوری نہیں ہوتی ہے۔ بچوں کے ماہرین Fibs and Eisenberg نے ذہنی دباؤ کے نتیجے میں پیدا ہونے والے غصے کی کیفیت کا تجربہ کیا ہے۔ چھوٹے بچوں میں مندرجہ ذیل امور سے غصہ پیدا ہوتا ہے۔

1) کسی چیز کے اوپر لڑائی: بچے کی کوئی چیز دوسرا لے لے، یا اس کی جگہ پر قبضہ کر لے۔

2) جسمانی تکلیف: دوسرا بچہ اسے مارے یا دھکا دے یا کسی اور قسم کی جسمانی تکلیف کی صورت میں غصہ پیدا ہوتا ہے۔

3) زبانی لڑوئی: دوسے بچوں کی طرف سے طنزیہ جملے۔

4) مسترد ہونا: دوسرے بچے اپنے ساتھ کھلانے سے انکار کر دیں یا کھیل سے نکال دیں۔

5) ضد کا مسئلہ بن جانا: کسی بات پر بار بار اصرار یا ایسی چیز پر بار بار اصرار جو وہ نہیں کرنا چاہیے، مثالًا ہاتھ دھولو، یا نہالو۔

۲۔ غصے کا اظہار:

غصے کا دوسرا حصہ کا اظہار ہے۔ بعض بچے اپنے غصہ کا اظہار بسورتی ہوئی صورت بنا کر کرتے ہیں، بعض رو کر کرتے ہیں اور بعض بول کر کرتے ہیں۔ بعض بچے جسمانی یا زبانی طور پر اپنا دفاع کرتے ہیں اور بعض بچے مخالف فرد کی پٹائی لگا کر یا اسے نقصان پہنچا کر اپنے غصے کا اظہار کرتے ہیں۔ بعض بچے اردگرد موجود بڑوں خواہ وہ ٹیچر ہوں یا والدین ان کی توجہ اور مدد کی طالب ہوتے ہیں اور وہ فورًا واقعہ سنانا چاہتے ہیں اور ان کے حل کے طلبگار ہوتے ہیں۔

۳۔ غصے کی کیفیت کو سمجھنا:

آپ اپنے غصے پر اسی صورت میں قابو پا سکتے ہیں جب آپ اس کو سمجھیں اور اس کی تشریح کر سکیں یا اس کا جائزہ لینے کے قابل ہوں، کیوں کہ بچے کی صلاحیت محدود ہوتی ہے اور بچوں کو اس سلسلے میں رہ نمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

غصے کی حالت میں بچے کی مدد کریں۔

غصے کی حالت میں بچے کی مدد کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ان کو یہ یقین دلایا جائے کہ آپ ان کے جذبات کو سمجھ رہے ہیں مگر اکثر جب ہم بچے کے سامنے اس بات کا اظہار کرتے ہیں کہ ہم ان کے جذبات کو سمجھ رہے ہیں تو ہمیں بلکل مختلف صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس قسم کی بات بچے کو مزید مشتعل کر دیتی ہے۔ بچہ غصے میں ہو تو مندرجہ ذیل امور سے گزیر کریں۔

ا۔ نصیحت: تمھیں یہ کرنا چاہیے تھا--------------

اگر تم اس قسم کی بچکانہ حرکت نہ کرتے تو----------

۲۔ اپنے تجربات اور احساسات بیان نہ کریں۔

”مجھے پتا ہے کیوں کہ میں-----------

۳۔ بچے کی تکلیف کو غیر اہم نہ بتائیں۔

ہر ایک کے ساتھ ایسا ہوتا ہے تمہارے ساتھ ایسا کچھ نہیں ہوا، تم کب بڑے ہو گے۔

اب بس کرو۔۔۔مجھے غصہ مت دلاؤ۔

کسی طرح بچے کو بتائیں کہ آپ اس کے جذبات کو سمجھ رہے ہیں۔

بچے کے ساتھ ہم آہنگی کے اظہار کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کے احساس کی نشاندہی کی جائے (جیسا کہ اس بات میں تذکرہ آیا ہے) اس کی بات کو غور سے سننے کے بعد ہم ان میں سے ایک طریقہ اختیار کر سکتے ہیں۔

ا۔ بچے کے احساسات کا ادراک کریں یا ان کی نشاندہی کریں۔

”تم بہت پرشان (ہرٹ، اپ سیٹ، کنفیوز) لگ رہے ہو“۔

۲۔ مزید گفتگو پر آمادہ کریں مگر اس انداز میں کہ وہ مزید مشتعل نہ ہو۔

۳۔ اس بات کا خیال کریں کہ اس فرد کی تکلیف اس کے لیے بہت اہم ہے۔

”کاش میں تمہاری تکلیف کو اسی طرح محسوس کر سکتی جس طرح تم کو ہو رہی ہے“۔

”اُف میرے لیے تصور کرنا بھی مشکل ہے کہ تم کو کتنی تکلیف ہو رہی ہو گی!“۔

۴۔ مؤثر سماعت (Active listening) ایسا لگتا ہے تم بہت تنہائی (اداسی افسردگی) محسوس کر رہے تھے۔

اچھا تم کو لگ رہا تھا کہ ------------------------------------

جب ہم بچے کو یہ پیغام دیتے ہیں کہ ہم ان کے احساس کو سمجھ رہے ہیں تو وہ کیا محسوس کرتا ہے؟

کسی کی بات سمجھ لی جائے یا اسے محسوس ہو کہ اس کے احساسات کو سمجھ لیا گیا ہے تو وہ کیا محسوس کرے گا۔ یہی بچے کے ساتھ ہوتا ہے جب ایک بچے کو اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ اس کے جذبات سمجھ لیے گئے ہیں تو وہ ہم پر زیادہ بھروسہ کرتا ہے اور ہم سے زیادہ قربت محسوس کرتا ہے ۔ نیز اس کے ذریعے وہ خود اپنے احساسات کو بھی سمجھنے کے قابل ہوتا ہے اور ان سے نمٹنے کی اس کے اندر صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ اس سے دراصل وہ اپنے مسائل کے حل کی جانب بڑھتا ہے۔

جب ایک بچہ میز کے اوپر دودھ گرا دیتا ہے تو عام طور پر والدین غصے میں آ جاتے ہیں۔ بعض اوقات ہم انہیں احتیاط سے اکم کرنے پر لیکچر دیتے اور بعض اوقات یہاں تک ہوتا ہے کہ ہم انہیں برا بھلا کہنا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکچر یا برا بھلا کہنا انہیں مزید مشتعل اور مضطرب کر دیتا ہے۔

بچہ اگر دودھ گرا دے تو اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اوہو۔ یہ لو تولیے کا ٹکڑا اور دودھ صاف کرو ۔۔۔ لیکچر سے گریز کر کے ہم ان کے جذبات کی قدر کرتے ہیں۔

تفویضہ (Assignment)

ا۔اس ہفتے کم از کم ایک دفعہ اپنے بچے کے ساتھ ایسی گفتگو کریں جس میں اس کے احساسات کو تسلیم کیا گیا ہو اور پھر نیچے دی گئی جگہ میں دونوں کے درمیان ہونے والی گفتگو کا وہ حصہ تحریر کریں جو آپ کے ذھن میں رہ گیا ہو۔

بچہ:---

آپ:--

بچہ:-------------------------------------

آپ:--------------------------------------

بچہ:--------------------------------

آپ؛--

۲۔اس بات میں دئے گئے والدین کے واقعات کو پڑھیں، تا کہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ دوسرے والدین نے اس مہارت کو کس طرح استعمال کیا اور اس ضمن میں آپ کے ذہن میں کیا سوالات اٹھتے ہیں۔

احتیاطیں

ا۔بچوں کی بات اگر نہی کے الفاظ میں دہرائی جائے تو عام طور پر انہیں یہ بات پسند نہیں آتی۔

مثال: مجھے عینی اچھی نہیں لگتی

اچھا تمہیں عنیی اچھی نہیں لگتی

(غصے سے) میں نے یہی تو کہا ہے

بچے اس سے کچھ مختلف جملے سننا چاہتے ہیں مثلاً

عینی میں ایسی کیا بات ہے جو تم اس کو ناپسند کرتی ہو یا۔۔

۲۔ بعض بچے پریشانی یا تکلیف میں کوئی بات پسند نہیں کرتے ایسے میں انکے لیے یہی کافی ہوتا ہے کہ والدین ان کے پاس موجود ہیں۔

مثال: ایک ماں ڈرائینگ روم میں داخل ہوئیں تو انہوں نے دیکھا کہ ان کی بچی صوفت پر اوندھی پڑی رورہی ہے۔ وہ اس کے پاس جاکر بیٹھ گئیں اور اس کو پیار کرتے ہوئے کہا "کچھ ہوگیا" اور خاموشی سے اس کے ساتھ چند منٹ تک بیٹھی رہیں تھوڑی دیر بعد بچی بحال ہوگئی اس نے آنسو پونچھتے ہوئے کہا۔ شکریہ امی اب میں ٹھیک ہوں، ماں کو کبھی یہ معلوم نہیں ہوا کہ کیا ہوا بس اسے یہ بات معلوم تھی کہ اس کی موجودگی بچے کی اداسی اور پریشانی کو ختم کردے گی اور ایسا ہی ہوا۔ تھوڑی دیر بعد انہوں نے دیکھا کہ بچی اپنے روزمرہ کے کاموں میں مشغول ہے۔

☆ بعض بچے اس بات سے الجھتے ہیں کہ جب وہ اپنے کسی شدید احساس کا اظہار کرتے ہیں تو اس کے جواب میں والدین ٹھنڈا سارد عمل ظاہر کرتے ہیں۔

ایک بچی نے ایک دفعہ بتایا کہ وہ اسکول سے گھر آئی تو اسے اپنی ایک کلاس فیلو کے اوپر شدید غصہ تھا، میں نے اس کو اپنی ایک راز کی بات بتائی تھی جو اس نے دوسروں کو بتادی۔ جب گھر میں آکر جب میں نے یہ بات انتہائی غصے میں اپنی امی کو بتائی تو انہوں نے سکی خاص غصے کا اظہار نہیں کیا جس پر مجھے شدید غصہ اور چڑ محسوس ہوئی۔ بچی سے سوال کیا گیا کہ آپ اپنی والدہ سے کس قسم کے رد عمل کی توقع کر رہی تھیں تو اس نے کہا کہ اگر وہ یہ کہتیں کہ تمہیں اس پر شدید غصہ آیا ہو گا، یا تمہیں واقعی اس پر غصہ آنا چاہیے تو شاید مجھے لگتا کہ میرے احساس کو سمجھ لیا گیا ہے۔

☆ بچے اپنے آپ کو کوئی نام دیتے ہیں تو والدین کی طرف سے انہی الفاظ کو دہرانا پسند نہیں کرتے

بچہ اگر آپ سے کہے میں "بے وقوف، موٹا یا بدصورت" ہوں تو والدین کی جانب سے اس طرح کی بات کہ "کیا تم اپنے آپ کو بے وقوف سمجھتے ہو؟" تم موٹے تو نہیں ہو، تم کے الفاظ انہیں تکلیف دیتے ہیں۔ وہ والدین سے یہی الفاظ نہیں سننا چاہتا۔

مثال: بچہ: میں نے کہا تھا کہ حساب کا یہ کام صرف پندرہ منٹ میں ختم ہو جائے گا جبکہ مجھے اسے ختم کرنے میں ایک گھنٹہ لگ گیا، میں یقیناً کُوڑھ مغز ہوں۔

والدین: اگر کام آپ کی توقع سے زیادہ وقت کے تو یہ واقعی تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔

مذکورہ احتیاطوں کو پڑھ کر آپ یقیناً یہ سوچ سکتے ہیں کہ گھر میں روزانہ ہزاروں نہیں تو سیکڑوں جملوں کا تبادلہ ہوتا ہے ہم کب کب اور کتنی احتیاطیں کریں گے مگر یاد رکھیں بچوں کے ساتھ ابلاغ

،ان کے احساسات اور ان کے احساس کے مطابق رد عمل کا اظہار حساب کی طرح دو اور دو چار والا معاملہ نہیں ہے یہ با قاعدہ آرٹ ہے اس کو سیکھنے میں وقت لگتا ہے۔

والدین کے سوالات

اس قسم کی مشقوں کے حوالے سے بے شمار سوالات اور ابہام ذھن میں ابھرتے ہیں۔

اس پر والدین سے گفتگو کے نتیجے میں مندرجہ ذیل سوالات سامنے آتے ہیں۔

سوال: کیا یہ ضروری ہے کہ بچوں کے ساتھ ہمدردی کے ساتھ پیش آیا جائے؟

جواب: یہ ضروری نہیں ہے۔ آپ کو اکثر ایسے سوالات کا بھی سامنا ہوتا ہے جس کا جواب غیر ضروری ہوتا ہے وہ آپ کسی چیز کے بارے میں مطلع کرتا ہے تو اس کا فیصلہ سننے کے بعد اس بات کا شکریہ کہ اس نے آپکو مطلع کیا کافی ہے۔ ہمدردی کی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب وہ کسی مسئلے کا شکار ہوتا ہے اور اپنے احساسات میں اسے کسی شرکت کی ضرورت ہوتی ہے۔

سوال: یہ بھی ہو سکتا ہے کہ میں اپنے بچے کے احساس کو غلط طور پر سمجھوں دوسرے الفاظ میں میں اس کے احساس کی غلط نشاندہی کروں؟

جواب: بلکل! ایسا ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ بچہ خود آپ کو درست سمت پر لگا دے گا۔ اس کو آپ اس گفتگو سے سمجھ سکتے ہیں۔

بچہ: ہمارا پیپر اگلے ہفتے تک کے لیے ملتوی ہو گیا۔

والدین: اوہ! تو تمہیں کچھ دنوں کے لیے آرام مل جائے گا۔

بچہ: نہیں مجھے غصہ آرہا ہے اب مجھے وہی سارا کچھ اگلے ہفتے تک مزید پڑھنا ہو گا۔

والدین: اوہ! اچھا تو تم اس سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہ رہے تھے۔

بچہ: جی

کسی بھی مدد کے لیے دوسرے کے احساسات کو ہمیشہ درست طور پر سمجھنا آسان کام نہیں ہے۔ ہمیں بس اپنے بچوں کے احساسات کو سمجھنے کی کوشش کرنی ہے ہمیں ہمیشہ کامیابی حاصل نہیں ہو گی مگر کوشش رائیگاں بھی نہیں جائے گی۔

سوال: بچوں کو براہِ راست نصیحت کرنے میں کیا حرج ہے؟

جواب: جب آپ بچے کو نصیحت کرتے ہیں تو دراصل اس کو مسئلے کا حل بتاتے ہیں اس طرح آپ اسے اپنے کسی نئے تجربے کے ساتھ، یا نئے مسئلے کے ساتھ بنرد آزما ہونے کے موقع سے محروم کر دیتے ہیں۔

ایسے وقت میں جب بچہ آپ کے بغیر ہو گا تو وہ اس صورت حال سے کیسے نپٹے گا۔ بہر حال "نصیحت" ایک طویل موضوع ہے جس پر مکمل گفتگو کی ضرورت ہے۔

سوال: کیا بچہ کو یہ بھی احساس دلانا چاہیے کہ ہم ان کے جذبات سے پوری طرح متفق ہیں۔

جواب: بچہ آپ سے یہ نہیں چاہتا کہ آپ ان کے جذبات یا احساسات سے مکمل اتفاق کریں وہ چاہتے ہیں کہ آپ انہیں سمجھیں۔ اس بات کو آپ اس مثال سے سمجھ سکتے ہیں۔

بچہ: ہماری ٹیچر نے ہماری کلاس کا ٹیبلو کینسل کر دیا۔

والدین: اتنے دنوں ریہرسل کے بعد انہوں نے ٹیبلو کینسل کر دیا۔ یہ تو غلط بات ہے۔

اس مثال سے یہ واضح ہوتا ہے بچے سے متفق ہونا آسان ہے مگر اس بات کی کوئی تعمیری رخ دینا خاصا دشوار ہوتا ہے۔

بچہ: ہماری مس نے ہماری کلاس کا ٹیبلو کینسل کر دیا۔

والدین: اوہ! تمہیں بہت افسوس ہو رہا ہو گا تم نے تو اس کی کافی ریہرسل کی تھی۔

بچہ: ہاں، مگر ہماری کلاس کے بعض بچت بہت شرارتی ہیں وہ ریہرسل کے دوران مسلسل ٹیچر کو تنگ کر رہے تھے اور صحیح سے پرکٹس بھی نہیں کر رہے تھے۔

والدین: بچے کی بات غور سے سنتے ہیں۔

بچہ: انہیں غصہ آگیا کیوں کہ کوئی بچہ کردار یاد نہیں کر رہا تھا۔

والدین: اچھا

بچہ: انہوں نے کہا ہے کہ اگر ہم نے خود کو ٹھیک کر لیا تو وہ ایک موقع اور دیں گی۔ میں اپنی لائنیں بار بار دہرا کر یاد کر لوں گا۔ آپ میری تیاری کروا دیں گی؟

خواہ بچے ہوں یا بڑے اکثر ہمیں اس بات کی ضرورت نہیں ہوتی کہ کوئی ہمارے خیال سے اتفاق کرے بلکہ ہم صرف یہ چاہتے ہیں کہ کوئی ہمارے جذبات کو سنے اور سمجھے۔

والدین کے واقعات:

ہماری زندگی میں اکثر واقعات پیش آتے ہیں جب ہم سیکھے بغیر اس طریقہ کار کو استعمال کر لیتے ہیں جو ورکشاپوں میں، کتابوں میں یا ماہرین ہمیں بتاتے ہیں اور اکثر اپنے بچوں کی سمجھ پر ہم خود حیران رہ جاتے ہیں۔ اسی طرح کے واقعات جو بعض والدین نے سنائے وہ ہم آپ کو سنانا چاہتے ہیں۔

ایک خاتون نے بتایا کہ ان کا بچہ فطرتاً خاموش طبع اور صلح جُو قسم کا ہے۔ وہ پہلی کلاس کا طالب علم ہے۔ بچے کی اس عادت کی وجہ سے خاتون کو ہر وقت یہ خوف رہتا تھا کہ کہیں دوسرے بچے اس کے ساتھ مار پیٹ نہ کریں کیونکہ ایسی صورت میں وہ ان کو جواب نہیں دے سکتا تھا۔ ایک دن وہ اسکول سے گھر آیا تو وہ کچھ خوف زدہ سا تھا اس نے بتایا کہ کلاس کے سب بد تمیز بچے نے دوسرے بچے کے ہاتھ یہ دھمکی بھیجی ہے کہ "ہوشیار ہو جاؤ کل تمہاری باری ہے" ماں یہ بات سن کر پریشان ہو گئیں ان کا کہنا تھا کہ میرا ذھن فوراً منصوبہ بندی کرنے لگا کہ میرا بچہ اس لڑکے کے عتاب سے کیسے بچ سکتا ہے۔ میں نے سوچا کہ کل اس کی اسکول کی چھٹی کر والوں اور پورا دن اس کو اپنا دفاع کرنے کے طریقے سیکھاؤں یا تکلیف سے بچنے کا کوئی اور طریقہ اس کو سکھاؤں۔

میرا ذھن اسی ادھیڑ بن میں لگا ہوا تھا میں نے اپنے ذہن میں موجود خطرات بچے کے سامنے بیان کرنے کے بجائے اس کی بات سننا شروع کی۔ وہ بول رہا تھا میں نے اپنے بچاؤ کے تین طریقے سوچے ہیں۔ ایک تو یہ کہ میں اس لڑکے سے بات کروں کہ لڑنا اچھی بات نہیں ہے لڑائی نہیں کرنی چاہیے لیکن اگر وہ نہ مانا تو میں خود کو لڑنے کے لیے تیار کر لوں گا۔ (پھر وہ تھوڑی دیر کے لیے رکا) مگر وہ بہت لڑاکا ہے وہ ایسی باتیں نہ تو سنے گا اور نہ مانے گا۔ اگر کوئی ترکیب کار گر نہیں ہوئی تو میں اپنے دوست کو بلا لوں گا وہ اس سے زیادہ طاقت ور ہے۔ وہ اس کو سبق سکھا دے گا۔

ماں کا کہنا ہے کہ وہ بچے کی باتیں سن کر حیران رہ گئیں اور ان کے منہ سے صرف اوہ کا انداز سے وہاں سے چلا گیا۔ ماں کا کہنا ہے کہ میں اپنے بچے سے واقعی مطمئن اور متاثر ہو چکی تھی کہ میرا بیٹا بہادر اور ذہین ہے۔

مگر میں یہیں تک رُکی نہیں۔ بچے سے کچھ کہے بغیر میں نے اس کی ٹیچر کو فون کیا اور اس معاملے کے بارے میں بتایا۔ ٹیچر نے کہا آپ نے اچھا کیا جو بتا دیا کیوں کہ آج کل اس قسم کی دھمکیوں کو نظر انداز کرنا درست نہیں ہے۔

ماں نے مزید بتایا کہ اگلے دن پھر میں نے خود پر قابو رکھا اور اس سے کچھ نہیں کہا۔ وہ میرے پاس خوش خوش آیا اور بولا۔۔ امی پتا ہے آج کیا ہوا۔۔ آج وہ لڑکا میرے قریب نہیں آیا۔

☆☆☆

ایک اور والدہ نے اپنا قصہ اس طرح بیان کیا:

میری چھوٹی بیٹی بہت چھوٹی تھی، میرا بڑا بیٹا صائم نرسری سے آیا تو میں بیٹی کو سُلا چکی تھی۔ صائل کے چہرے پر خوشی اور جوش تھا۔

السلام علیکم ورحمۃ اللہ۔۔ اس نے اپنے مخصوص انداز میں کھینچ کر لمبا سا سلام کیا۔

صائم: امی میں آگیا۔۔ ثوبان کے گھر چلیں۔

امی: ابھی؟؟ میں حیران رہ گئی۔

صائم: آپ نے تو کہا تھا کہ تم اسکول سے آؤ گے ہم ثوبان کے ہاں چلیں گے، میں وہاں خوب کھلیوں گا۔

امی: بیٹا تمہاری بہن ابھی سوئی ہے۔ ابھی اس کو چھوڑ کر تو ہم نہیں جاسکتے ہم لوگ شام میں چلیں گے۔

صائم: نہیں آپ نے کہا تھا کہ اسکول سے آ کر فوراً چلیں گے، بس مجھے ابھی جانا ہے۔

امی: میں تمہاری بڑی والی بائیک نکال دیتی ہوں ابھی تم وہ چلاؤ پھر شام تک چلنا۔

صائم (زور سے روتے ہوئے) مجھے ابھی جانا ہے، آپ نے مجھ سے وعدہ کیا تھا (اسکول سے لائی ہوئی ڈرائینگ شیٹ غصے میں ڈسٹ بن میں ڈال دیتا ہے)۔

امی: بیٹا تم ناراض ہو تم کو اس قدر غصہ آرہا ہے تم نے اپنی ڈرائینگ شیٹ پھینک دی، تم واقعی بہت اداس ہو۔ تم خود سوچو تمہاری چھوٹی بہن اکیلی گھر میں سو رہی وہ گی اور تم ثوبان کے ساتھ کھیلتے رہ گے اور وہ اکیلے میں اٹھے گی تو گھبر ائے گی اور روئے گی، تمہیں افسوس نہیں ہو گا۔

صائم: اچھا میں ٹی وی دیکھ لیتا ہوں، میں ثوبان کے گھر جانا چاہتا تھا۔ امی میں ٹی وی دیکھ لوں؟

امی: ہاں بلکل۔

☆☆☆

ایک اور والد صاحبہ کا قصہ کچھ اس طرح ہے۔

والد صاحب مچھلی کے شکار کے لیے جا رہے ہیں۔ ان کی چار سالہ بیٹی ہانیہ ان کے پیچھے لگ جاتی ہے اور ساتھ جانے کی ضد کرتی ہے۔

والد: ٹھیک ہے تم میرے ساتھ چلو لیکن رات بہت دیر تک ہم مچھلی پکڑیں گے اور سردی میں باہر بیٹھے رہیں گے، وہاں بہت سردی ہو گی تم برداشت کر لو گی؟

ہانیہ (چہرے پر اداسی اور افسردگی کے ساتھ) اچھا میں نہیں جا رہی۔

دو منٹ بعد والد صاحب چلے گے تو پھر آنسو بہنا شروع۔

ہانیہ: ابو مجھے چھوڑ کر چلے گئے، مجھے ان کے ساتھ جانا تھا۔

امی: (گھر کے کاموں میں الجھی ہوتی ہیں) ہانیہ تم نے خود گھر پر رہنے کا فیصلہ کیا تھا اب رونا فضول ہے۔ تمہیں اگر رونا ہی ہے تو کمرے میں جا کر روؤ۔ مجھے تمہاری آواز نہ سنائی دے۔

وہ بھاگ کر اپنے کمرے میں چلی جاتی ہے۔ تھوڑی دیر میں امی کو خیال آتا ہے کہ انہوں نے پچھلے دنوں والدین کے لیے ہونے والی ورکشاپ کی تھی یہ رویہ اس کے مطابق نہیں ہے۔ امی ہانیہ کے پاس جاتی ہیں۔

امی: تمہیں ابو کے ساتھ جانا تھا؟

ہانیہ: رونا بند کر کے سر اقرار میں ہلاتی ہے۔

امی: جب ابو نے تمہیں بتایا تھا کہ وہاں سردی ہو گی تو تم کوئی فیصلہ نہیں کر سکیں، تمہیں اس وقت اپنا ارادہ تبدیل نہیں کرنا چاہیے تھا۔

ہانیہ کی آنکھوں سے اطمینان جھلکنے لگا، اس نے آنسو صاف کر کے اثبات میں سر ہلایا۔

امی: تمہارا خیال ہے تمہیں اور سوچنے کا موقع دیا جاتا تو تم کوئی فیصلہ کر لیتیں۔

ہانیہ: نہیں۔

امی نے ہانیہ کو محبت سے گلے لگایا اور وہ بیڈ سے چھلانگ لگا کر کھیلنے چلی گئی۔

بعض اوقات بچوں کے ذہن متضاد خیالات میں پھنسے ہوتے ہیں۔ اگر ان کو یہ بتایا جائے کہ وہ دو باتیں سوچ رہے ہیں تو ان کے لیے یہ بات مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

☆☆☆

ایک والدہ صاحبہ نے بتایا کہ جب ان کا دوسرا بچہ ہوا تو وہ اپنے بڑے بچے سے ہمیشہ کہتی تھیں اپنا بھائی بہت پیارا لگتا ہے۔ تم کو اس سے بہت محبت ہے اور وہ اپنا سر نفی میں ہلا دیتا۔

ان کا کہنا تھا کہ دو مہینے قبل انہوں نے اس سے کہا "میرا خیال ہے تم اپنے بھائی ے لیے وہ احساس رکھتے ہو ایک طرف تمہیں بھائی کے ہونے سے خوشی ہوتی ہے کیوں کہ اب تمہارے ساتھ کھیلنے والا آگیا ہے اور بعض اوقات بھائی تمہیں بلکل اچھا نہیں لگتا، تمہارا دل چاہتا ہے کہ اس کو کسی کو دے دیں۔ ان کا کہنا ہے کہ میرے بیٹے کو یہ بات بہت پسند آئی۔ اس دن سے لے کر اب تک وہ اکثر میرے پاس آتا ہے اور کہتا ہے امی مجھے دو احساس والی بات بتائیں۔

بعض والدین کا کہنا ہے کہ بچوں کی بات کو صرف خاموشی سے سننا ان کی بات کو قبول کرنے سے زیادہ مؤثر ہے۔ کوئی بات نہیں صبر کرو، بھول جاؤ جو کچھ ہوا۔ جیسے روایتی جملے بعض اوقات بچوں

کو مزید مشتعل کر دیتے ہیں اوایسا بھی ہوتا ہے کہ بہت مشتعل جذبات، بات کو قبول کرنے والے چند الفاظ سے ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔

یہ واقعہ ایک والد صاحب نے بیان کیا۔

میری بیٹی رفیدہ میرے پاس آئی، وہ کافی مضرب نظر آ رہی تھی۔

رفیدہ: اسپورٹس ٹیچر نے آج کھیل کے دوران خوامخواہ میرے اوپر چلّانا شروع کر دیا۔

والد: اوہ!

رفیدہ: وہ مجھ پر برس پڑیں ۔ وہ غصے میں پاگل ہو رہی تھیں۔ وہ اتنی زور سے بولیں کہ تم بال کو ٹھیک طریقے سے کیوں نہیں پھنیکتی ہو۔ تمہیں پتا ہے اسے کسے طرح پھینکنا چاہیے، حالانکہ انہوں نے ہمیں کبھی نہیں بتایا کہ بال کیسے پھنکی جائے، جب وہ بتائیں گی تو مجھے پتا چلے گا، وہ بس غصے میں چیخنا شروع کر دیتی ہیں۔

والد: تمہیں غصہ اس بات وہ تمہارے اورپر کیوں چیخی کیوں۔

رفیدہ: ان کی وجہ سے میں غصے میں پاگل ہو گئی۔

والد: کسی کا آپ کے اوپر خوامخواہ چیخنا بہت برا لگتا ہے۔

رفیدہ: انہیں اس کا کوئی حق نہیں تھا۔

والد: تمہیں محسوس ہوا ہو گا کہ انہیں ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔

رفیدہ: سب کے سامنے کتنی بے عزتی ہوتی ہے۔ میرا دل چاہ رہا تھا کہ ان کے سر میں کیل گاڑ کر انہیں چڑیا بنادوں۔ یا پھر انہیں کوئی چھوٹی بچی بنادوں۔ اس نے مسکراتے شروع کر دیا۔

والد صاحب کا کہنا ہے کہ میں بھی مسکرا دیا اور پھر اپنی بات پر فوری ہنسنے لگی۔ پھر اس نے بتایا کہ ٹیچر کسی طرح اس پر چیخی تھیں۔ مجھے پتا ہے والی بال کی بال کیسے ہٹ کرتے ہیں اب میں ایسے کروں گی کہ انہیں غصہ نہ آئے۔

والد صاحب کا کہنا تھا ایسا پہلی دفعہ ہوا تھا۔ ورنہ عام طور پر میں اسے سے کہتا تھا کہ تم نے کچھ ایسا کیا ہو گا تمہاری مس کو غصہ آیا۔ آئندہ ان کی بات کو غور سے سننا، تاکہ تم کو صحیح طریقہ معلوم ہو اور ڈانٹ نہ پڑے اور جواباً وہ غصے میں پیر پٹختی ہوئی چلی جاتی، ہاں میں بری ہوں، میرے ابو مجھ سے ہمدردی نہیں رکھتے اور مجھے اتنی بری ٹیچر ملی۔

ایک اور والد صاحب نے اپنا قصہ اس طرح سنایا۔

میرا بیٹا زید مٹی میں بھرے ہوئے کپڑے لیے گھر میں داخل ہوا۔

والد: تمہارے کپڑوں پر مٹی کیوں لگی ہوئی ہے۔

زید: میں فٹ بال کے اوپر گر گیا تھا۔

والد: مقابلہ بہت سخت تھا؟

زید: نہیں میں بہت کمزور ہوں میں اچھا کھیل ہی نہیں سکتا، حسان اتنا سا بچہ ہے اس نے مجھے پیچھے چھوڑ دیا۔

والد: واقعی تمہیں بہت غصہ آیا ہو گا۔

زید: کاش میں بہت طاقت ور ہوتا۔

والد: تمہارا دل چاہتا ہے کہ تم حضرت عمرؓ کی طرح بہادر اور خالد بن ولیدؓ کی طرح طاقتور ہوتے۔ تمہارا دل چاہتا ہے کہ تم ان رکاوٹوں کو عبور کر لیتے۔

زید: ہاں میرا دل چاہتا ہے کہ بہت تیز بھاگوں اور اونچی رکاوٹوں کو پھلانگ لوں۔

والد: تم تیز بھاگ بھی سکتے ہو اور اونچی رکاوٹوں کو پھلانگ بھی سکتے ہو۔

زید: ہاں میں اچھا کھیل سکتا ہوں۔

والد: تمہارا کیا خیال ہے تم اچھا کھیل سکتے ہو۔

زید: ہاں بہت اچھا کھیل سکتا ہوں۔

والد صاحب کا کہنا ہے کہ عام طور پر میں زید سے کہتا تھا کہ یہ بس ایک میچ تھا، تم اچھے کھلاڑی ہو اگلی دفعہ اس سے اچھا کھلنا۔ تم یقیناً بیت جاؤ گے۔ میری بات کے جواب میں وہ مایوسی سے سر لٹکا کر چلا جاتا تھا۔

باب دوم

گھر میں تعاون کی فضا پیدا کرنا

حدیث شریف میں آیا ہے کہ ایک دور ایسا آئے گا کہ "مائیں آقا جنیں گی" ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ حدیث اسی دور کے بارے میں تھی، فرمانبرادری اولاد کی خواہش ایسی خواہش بنتی جارہی ہے جس کا پورا ہونا بظاہر اس دنیا میں ممکن العمل نظر نہیں آتا۔ اکثر والدین اپنی گفتگو میں بچوں کی ضد، ہٹ دھرمی اور اپنی بات منوانے کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔

گھروں کا حال یہ ہے کہ بعض اوقات گھر کسی بازار یا اسٹاک ایکسچینج کا منظر یا کسی ڈرامے کا منظر پیش کررہا ہوتا ہے، فرق صرف یہ ہے کہ اسٹیج ڈرامے میں پردہ گر جاتا ہے مگر یہاں کے مناظر مستقل ہوتے ہیں۔ بچے آپ کی سننے کی صلاحیت کو پوری طرح آزماتے ہیں انہیں کوئی چیز پریشان کررہی ہوتی ہے تو وہ انتہائی زوردار انداز میں آپ کو متوجہ کرتے ہیں۔ کھلونے گم ہوگئے ہیں۔ بال بہت چھوٹے کٹوادئے ہیں، کاپی نہیں مل رہی ہے، اسکول میں رپورٹ یا اسائنمنٹ جمع کرنا ہے، بھائی نے مجھے مارا ہے، بہن ٹی وی کا ریموٹ نہیں دے رہی ہے قسم کے مسائل کا ایک لامتناہی سلسلہ ہوتا ہے۔ ایسے میں اپنے غصے، اضطراب اور بے چینی پر قابو پانا اور خود کو مکمل طور پر حاضر دماغ یا دوسرے الفاظ میں اپنے تمام حواسوں کو معمول کے مطابق رکھنا جوئے شیر لانے سے کم نہیں ہوتا۔

بزرگ کے بتائے طریقے نصیحتیں کارگر ہوتی نظر نہیں آتیں، پرانے طریقے کام نہیں کرتے، نئے طریقے نئے مسائل کا سبب بنتے ہیں۔ تمام وضاحتیں، جملے یقین دہانیوں سے بچوں کو تو کوئی سکون

نہیں ملتا البتہ ہم تھک جاتے ہیں۔ تو پھر ایسا کیا جائے کہ بچوں کے ساتھ ایک نئی زبان استعمال کر کے دیکھیں۔ بہت سے والدین نے یہ زبان آزما کر دیکھی اور وہ کامیاب بھی رہے۔

ایک اور خاتون کا کہنا ہے کہ مجھے احساس ہوا ہے کہ میں نے اپنے بچوں کی باتوں کو کبھی سنا ہی نہیں۔ ہمیں ہمیشہ اس انتظار میں رہتے تھی کہ بچہ اپنی بات ختم کرے تو میں اپنی بات کروں "سننا" واقعی مشکل کام ہے۔ خاص طور پر اگر آپ کو بچے کی بات سن کر ایک نپا تُلا یا طے شدہ جواب دینا ہے تو واقعی ایک دشوار کام ہے۔

ایک اور والد سے بات ہوئی انہوں نے اپنی روزمرہ کی زبان کے بجائے سیکھی ہوئی زبان استعال کی مگر ان کا کہنا تھا کہ ان کو ناکامی ہوئی ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ان کی بچی اسکول سے آئی اس کا منہ لٹکا ہوا تھا۔ انہوں نے بچی سے کہا تم پریشان لگ رہی ہو اس پر بچی نے رونا شروع کر دیا اور بھاگ کر خوف کو کمرے میں بند کر لیا۔

اگرچہ ان کے الفاظ کا ردعمل وہ نہیں تھا جو وہ سمجھ رہے تھے مگر اس کے باوجود ان کی ترکیب کارگر رہی بچی نے اس دن والد کی جانب سے مختلف آواز سنی۔ اس کو پتا چلا کہ کوئی ہے جو اس کے احساس کی پروا کرتا ہے۔

مگر مسئلہ یہ ہے کہ بچوں کے منفی جذبات سے نمٹنے کے لیے تو ہم کئی طرح کے ٹونے ٹوٹکے استعمال کر ہی لیتے ہیں مگر بحیثیت والدین اپنے منفی جذبات سے کسی طرح نمٹا جائے۔ بحیثیت والدین ہمارے انداز کئی قسم کے اضطراب ہوتے ہیں ہم اپنے بچے کی ایسی پرورش کرنا چاہتے ہیں ہمارے بچے کا رویہ اور انداز اس قدر مناسب ہو کہ وہ معاشرے کا قابل قبول شہری بنے اور بحیثیت مسلمان بھی دیکھنا چاہتے ہیں۔ خدا کا فرمانبراد، صالح، نیک۔ جبکہ بچہ ہماری طرح نہیں سوچتا اور

یہیں سے ہمارے اور بچے کر درمیان اختلاف پیدا ہوتا ہے اور اس اختلاف کی وجہ سے ہمارے اور بچے کے درمیان ہونے والی فطری فرق ہے۔ بحیثیت بالغ فرد صفائی نظم وضبط، سلیقہ، ہر کام سوچ سمجھ کے کرنا، کوئی کام کرنے سے پہلے نتائج کو ذہن میں رکھنا ہماری فطرت بن جاتی ہے، جبکہ بچہ ان چیزوں کی پروانہیں کرتا۔ بچوں کے حوالے سے ہماری کوششیں مذہبی اور معاشرتی

روایات پر عمل درآمد کروانے کے گرد گومتی ہیں اور اس کوشش میں ہم جس قدر انتہا پر جاتے ہیں بچوں کر طرف سے مزاحمت اتنی ہی شدید ہوتی جاتی ہے اور اس کا مشاہدہ ہم اپنے گرد کرتے ہیں۔ اکثر دیکھنے میں آیا ہے جو والدین اپنے بچے اور بچیوں کو بہت سخت پابندیوں میں رکھتے ہیں سب سے زیادہ بغاوت انہیں خاندانوں میں نظر آتی ہے۔

اپنے معاشرے میں ہماری ملاقات ایسے بچوں سے ہو جاتی ہے جو اپنے والدین کو اپنا دشمن سمجھتے ہیں ، کیوں کہ وہ ان سے وہ کام کروانا چاہتے ہیں جو وہ نہیں کرنا چاہتے اور جو کام وہ کرنا چاہتے ہیں ان سے ان کو روک دیا جاتا ہے۔ ہمارا کہنے کا مقصد یہ نہیں ہے کہ بچوں پر روک ٹوک نہ کہ جائے مگر کیا بچوں کے گھر میں آپ کو اس قسم کی صدائیں مستقل سنائی نہیں دیتیں۔

ہاتھ دھولو، کپڑے بدل لو، کپڑے ہینگر میں لگاؤ، جوتے ریک پر رکھو، دانتوں میں برش کر لیا؟ کنگھا ادھر مت پھینکو، منہ دھولیا؟ جاؤ سو جاؤ، اب کھیل ختم کر دو، ہوم ورک نکال لو، کاپی یہاں مت چھوڑو، صوفے پر مت کودو، ناخن مت، میز سے مت چڑھو۔

اس کے برعکس بچے اپنی مرضی کرنا چاہتے ہیں اور والدین اپنی بات منوانا چاہتے ہیں اور اس طرح والدین اور بچوں کے درمیان ایک نہ نظر آنے والی لڑائی شروع ہو جاتی ہے اور والدین بچوں کی نافرمانی کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔

اس وقت ہم آپ کا تھوڑا سا وقت لینا چاہیں گے۔ تھوڑی دیر کے لیے جائزہ لیں کہ ہم بچوں سے کون کون سے کام لے لیے اصراف کرتے ہیں اور پھر اپنا ذاتی جائزہ لیں اور اپنے ذاتی کاموں کرتا ہوں / نہیں کرتا ہوں یا کرتی ہوں؟ نہیں کرتی ہوں(Do's and Don't)کی فہرست بنائیں۔

صبح	دوپہر	شام

میری کوشش یہ ہوتی ہے کہ میرے بچے یہ کام نہ کریں۔

صبح	دوپہر	شام

مسئلہ یہ نہیں ہے کہ آپ کی فہرست طویل ہے یا مختصر، نہ ہی اس سے کوئی فرق پڑتا ہے کہ آپ کی توقعات حقیقت پسندانہ ہیں یا غیر حقیقت پسندانہ، بات یہ ہے کہ اس فہرست میں شامل ہر چیز آپ کا وقت اور آپ کی توانائی مانگتی ہے اور اس کے تمام اجزاء دونوں اطراف کے درمیان جنگ کے لیے ایندھن کا کام کرتے ہیں۔

سب سے پہلے تو ہم ان کوششوں کا جائزہ لیں گے جو عام طور پر والدین گھر میں بچوں کے ساتھ تعاون کی فضا قائی رکھنے کے لیے کرتے ہیں۔ مگر ان کوششوں کا جائزہ لینے سے پہلے ایک چھوٹی سی مشق کرلیں۔ اس کے لیے آپ کو تھوڑی دیر تک کے لیے اپنے ماضی میں جانا ہوگا اور یہ سوچیں کہ آپ کا بچہ آپ کی اور آپ کے والدین کی گفتگو سُن رہا ہے۔ آپ کے والدین آپ کو کیا احساس دلانا چاہتے تھے، آپ کا جواب کیا ہوتا تھا، اسے تحریر کریں۔

ا۔ الزام دینا(blaming and accusing)

دروازے پر تمہارے گندے ہاتھ پھر چھپے ہوئے ہیں؟ تمہارے ساتھ مسئلہ کیا ہے؟ تم ہمیشہ ایسا کیوں کرتے ہو؟ تم زندگی میں کوئی اچھا / صحیح کام کر بھی سکتے ہو؟ میں نے تم سے کتنی دفعہ کہا ہے دروازے کو ہنیڈل (knob) سے پکڑ کر کھولو۔ تمہارا مسئلہ کیا ہے۔

بحیثیت بچہ میرے احساس یہ ہوتے ہیں-----------------------------

----

۲۔ دھمکی

"اب اگر تم" نے لیمپ کو ہاتھ لگایا تو تمہیں تھپڑ لگے گا۔

"تم نے ایک منٹ کے اندر ببل گم نہیں تھوکی تو میں خود تمہارے منہ سے نکال پھینک دوں گی"

اگر تم وقت پر تیار نہیں ہوئے تو میں تمہیں اکیلا چھوڑ کر چلی جاؤں گی۔

بحیثیت بچہ میرے احساس یہ ہوتے تھے---------------------------

۳۔ حکم:

"ایک منٹ میں تمہارا کمرہ صاف ہو جانا چاہیے!"

"اس پیکٹ کو اٹھانے میں میری مدد کرو، جلدی کرو!"

"ابھی تک کچرا یہیں پڑا ہے تم نے پھینکا نہیں؟ فوراً پھنک کر آؤ!"

"تم کس بات کا انتظار کر رہے ہو"۔

بحیثیت بچہ میرے احساس یہ ہوتے تھے---------------------------

کلچر اور اخلاقی سبق:

تم نے کیا سوچ کر کتاب میرے ہاتھ سے چھین لی، میں دیکھ رہی ہوں تم طور طریقے بالکل بھولتے جارہے ہو؟ رہی ہو۔ تمھیں یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ اگر ہم دوسروں سے اچھے رویے کی توقع رکھتے ہیں تو ہمیں خود بھی دوسروں کے ساتھ اچھے رویے سے پیش آنا ہو گا کیا تم کو اچھا لگے گا کوئی تمہارے ہاتھ سے کتاب چھین لے، اگر نہیں تو تم کو بھی ایسا نہیں کرنا چاہیے ہمیں دوسروں سے اسی سلوک کی توقع رکھنی چاہیے جو ہم خود دوسروں کے ساتھ رکھتے ہیں۔

بحیثیت بچہ میرے احساس یہ ہوتے تھے----------------------------

----

۵۔ انتباہ:

دیکھو تم خود کو جلالو گے۔

توجہ سے، ورنہ تم گاڑی سے ٹکرالو گے۔

ادھر مت کودو، تمہاری ٹانگ ٹوٹ سکتی ہے۔

سوئٹر پہن لو ورنہ سردی سے بخار ہو جائے گا۔

بحیثیت بچہ میرے احساس یہ ہوتے تھے------------------------------

----

اذیت سہنے والے بیانات:

تم دونوں چیخنا بند کرو گے؟ تم دونوں مجھے بیمار کر ڈالنا چاہتے ہو۔ تم مجھے ہارٹ اٹیک کروا کر دم لو گے۔ یہ میرے سفید بال دیکھ رہے ہو؟ یہ تم لوگوں کی وجہ سے ہوئے ہیں۔لوگ مجھے قبر میں پہنچا کر دم لیں گے۔

بحیثیت بچہ میرے احساس------------------------------

۷۔ موازنہ

”تم اپنے بھائی کی طرح کیوں نہیں ہو، اسے دیکھو اپنا کام ہمیشہ وقت پر ختم کرتا ہے“۔ اپنی بہن سے سبق حاصل کرو، دیکھو وہ کتنے سلیقے سے کھانا کھاتی ہے تم اس ہی سے سبق حاصل کرو۔ تم علی کی طرح کے کپڑے کیوں نہیں پہنتے۔ اسے دیکھا ہے وہ ہمیشہ کتنے صاف کپڑے اور ٹھیک کیے ہوئے بالوں کے ساتھ ہوتا ہے۔

بحیثیت بچہ آپ کے احساسات ---------------------------------

۸۔ ”تمہیں معلوم تھا کل تمہارا ٹیسٹ ہے اس کے باوجود کتاب اسکول میں چھوڑ کر آ گئے۔ تم نے واقعی ذہین آدمیوں والا کام کیا ہے؟ کیا بات ہے آپ کی۔

یہ ہوم ورک کل تم ٹیچر کو دکھاؤ گے؟؟؟ تمہاری ٹیچر چینی زبان سمجھتی ہوں گی میں تو نہیں سمجھتی“

بحیثیت بچہ آپ کے احساسات ---------------------------------

۹۔ پیشنگوئی

تم نے اپنی رپورٹ کارڈ کے بارے میں مجھ سے جھوٹ بولا، جب تم بڑے ہو گے تو تم پر کوئی بھروسہ نہیں کرے گا۔ اگر تم نے اسی طرح خود غرضی کا رویہ اپنائے رکھا تو کوئی تم سے دوستی پسند نہیں کرے گا۔

تم ہمیشہ دوسروں کی شکایت کرتے رہتے ہو تم نے کبھی اپنی مدد خود کرنی کی کوشش نہیں کی، تمہارا مستقبل مجھے نظر آرہا ہے تم ہمیشہ اسی طرح مسائل میں پھنسے دوسروں کی شکایت کرتے نظر آؤ گے۔

بحیثیت بچہ آپ کے احساسات-----------------------------------

ہو سکتا ہے کہ اگر آپ واقعی خود کو ماضی میں لے جانے میں کامیاب ہو گئے ہیں تو آپ کے ذہن میں کچھ باتیں تو آگئی ہوں گی۔ آپ یقیناً اس مشق کے حوالے سے دوسرے کے احساسات کو جاننا چاہیں گے۔ مختلف بچوں کا ردعمل مختلف ہوتا ہے مگر اکثر الفاظ وہی ہوتے ہیں۔ یہاں ہم کچھ الفاظ بیان کر رہے ہیں۔

ا۔ الزام دینا/ موردالزام ٹھہرانا(blaming and Accusing)

ہاں دروازہ مجھ سے زیادہ اہم ہے نا! میں جھوٹ بول دوں گا میں نے نہیں کیا۔۔۔

مجھے ڈر لگ رہا ہے، میں انہیں سنانا چاہتا ہوں، میں بد تمیزی کرنا چاہتا ہوں، آپ کہہ رہی ہیں نا کہ میں بات نہیں سنتا، اچھا اب تو بلکل نہیں سنوں گا۔

۲۔ دھمکی(threat)

میں اس وقت لیمپ کو ہاتھ لگاؤں گا جب وہ دیکھ نہیں رہی ہوں گی۔ میرا رونے کا دل چاہ رہا ہے۔ مجھے ڈر لگ رہا ہے۔ مجھے اکیلا چھوڑ دیں۔

۳۔ حکم (order)

کوشش کر کے دیکھ لیں۔۔ "میں خوف زدہ ہوں۔۔" میں نہیں جانا چاہتا۔ میں کچھ بھی کر لوں مصیبت میں ہی رہوں گا۔ آپ تو چاہتی ہی یہی ہیں کہ زندگی بھر مصیبت میں رہوں۔

۴۔ لیکچر اور اخلاقی درس:

اُف، اُف اُف۔۔۔ سُن کون رہا ہے؟ میں گونگا ہوں، میں بے کار ہوں، یہاں سے بھاگ جانا چاہتا ہوں۔ بورنگ۔۔۔ بورنگ۔۔۔ بورنگ۔۔۔۔

۵۔ انتباہ:

دنیا اس قدر خطرناک؟ میں کسی طرح خود سے یہ سب کر سکتا ہوں۔۔ میں کچھ بھی کر لوں مصیبت میں ہی رہوں گا۔

٦۔ موازنہ:

میں ہی برا ہوں ہاں سب اچھے ہیں، وہ ہر ایک کو مجھ سے زیادہ پیار کرتی ہیں۔۔۔ مجھے لگتا ہے میں ہمیشہ ناکام رہوں گا، مجھ کو علی سخت ناپسند ہے۔

۷۔طنز:

میں دوسروں کا مذاق بننا نہیں چاہتا۔۔ اس کا مطلب ہے کہ میں الجھا ہوا ہوں ۔۔ میں کیوں کوشش کروں۔۔ میں کچھ بھی کرلوں جیت نہیں سکتا،غصے سے میرا دماغ کھول رہاہے۔

۸۔پیشگوئی

یہ درست کہہ رہی ہیں کہ میں کوئی کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ مجھ پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا، میں انہیں غلط ثابت کردوں گا،اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے،میں ہار مان لوں گا،میں برباد ہو جاؤں گا۔

اگر بحیثیت بالغ، سمجھدار فرد کے محض پڑھ کر ہم نے اس کے جذبات کا اظہار کیا ہے تو حقیقت میں بچہ کے کیا جذبات ہوں گے کیا ہم نے اس کا کوئی متبادل تلاش کیا ہے۔ کیا اس طرح ہم اپنے بچوں کے ساتھ تعاون کی فضا قائم کرسکتے اس طرح کہ بچوں کی عزت نفس متاثر نہ ہو۔

یقیناً آپ کے ذہن میں یہ سوال ہو گا کہ کیا کوئی آسان طریقہ بھی ہے؟

پانچ ایسی مہارتیں ہیں جو کہ والدین کے لیے اکثر مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ان پانچ چیزوں پر عمل کرتے ہوئے گھر میں ایک دوسرے کی عزت کی فضا پیدا ہوتی ہے۔اور ایک دوسرے کے ساتھ تعاون فضا پروان چڑھتی ہے۔

یاداشت

پانچ مہارتیں

۱۔بیان کریں۔۔ آپ نے جو کچھ دیکھا ہے جو مسئلہ ہے وہ بیان کریں۔ ۲۔اطلاع دیں۔

۳۔ الفاظ میں بیان کریں۔ ۴۔ اپنے احساس کو حوالے سے گفتگو کریں۔ ۵۔ تحریری نوٹ لگا دیں۔

آپ نے پانچ مہارتوں کے بارے میں جان لیا۔ اب آپ کو اس کی مشق کرنی ہے۔ یہ مشق آپ اس وقت کر سکتے ہیں جب آپ کے بچے سکول میں ہوں یا سو رہے ہوں یا خلاف معمول خاموشی سے کھیل رہے ہوں۔ آپ ان مہارتوں (skills) کو فرضی بچوں پر آزما سکتے ہیں۔

مشق اول: آپ کمرے میں داخل ہوئے / ہوئیں تو آپ نے دیکھا کہ آپ کا بچہ جو ابھی نہا کر نکلا ہے اس نے گیلا تولیہ آپ کے بستر پر ڈال دیا۔

الف: وہ مخصوص جملے تحریر کریں جو آپ اپنے بچے سے بولتے ہیں اور مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ب۔ اس صورحال میں بیان کر گئی پانچ مہارتوں کو اپنے بچوں کو تعاون حاصل کرنے کے لیے کس طرح استعمال کریں گے۔

ا۔ بیان (آپ نے جو دیکھا ہے وہ بیان کرنا یا مسئلہ بیان کرنا)

۲۔ اطلاع دینا

۳۔ ایک لفظ میں کہیں

۴۔ نوٹ لکھ کر لگا دیں

آپ نے ایک ہی صورت حال کے لیے پانچ مختلف مہارتیں استعمال کیں۔ اب اگلی مثال میں آپ ایک مہارت کا انتخاب کریں جو مذکورہ صورتحال میں آپ کے خیال میں مؤثر ہو۔

مشق دوم: آپ کو ایک تحفہ پیک کرنا ہے اور آپ کو قینچی نہیں مل رہی، آپ کے بچے پاس اپنی قینچی ہے مگر وہ ہر دفعہ استعمال کے لیے آپ کی قینچی مانگتا ہے اور پھر واپس نہیں کرتا۔

غیر مددگار جملے --

سیکھا گیا جملہ --

مہارت جو استعمال کی---

دوسری مثال: آپ کا بچہ اپنے جوتے ہمیشہ باورچی خانے کے سامنے ڈال دیتا ہے۔

غیر مددگار جملے---

ماہرانہ ردعمل---

مہارت کا استعمال---

<u>تیسری مثال آپ کے بچے نے اپنے گیلے کپڑے الماری میں لٹکا دئے۔</u>

ضروری نہیں ہے کہ ان مہارتوں کا فوری نتیجہ کامیاب ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے ساتھ ایسا ہو کہ آپ گھر میں داخل ہوں اور آپ کے بچے کے اسپوٹس شوز کمرے میں پڑے ہوں۔ آپ جوتے اٹھائیں اور کہیں کہ اس کی مناسب جگہ بیرونی دروازے کے پاس رکھا ہوا ریک ہے۔ وہ خالی نظروں سے آپ کو دیکھے اور کہانی پڑھنے میں دوبارہ مصروف ہو جائے۔

اس سے دو سبق لیے جاسکتے ہیں۔

ا۔ جب آپ غصے میں ہوں اس وقت انتہائی پر سکون نظر آنا آپ کے خلاف کام کرے گا۔ نہ صرف آپ ایمانداری سے اپنا پیغام نہیں پہنچا سکیں گے چلکہ بہت اچھا بننے کے لیے آپ بچے کی اگلی دفعہ کے لیے حوصلہ افزائی کریں گے اس صورت میں زیادہ بہتر رد عمل ہی ہے کہ آپ اپنی بچی سے کہیں جوتوں کی بہتر جگہ ریک ہے اور میری بیٹی اسے خود رکھ کر آئے گی۔

۲۔ پہلی دفعہ ناکامی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اپنے پرانے طریقے پر لوٹ آیا جائے۔ آپ کے پاس ایک سے زیادہ طریقے ہیں اور کئی طریقوں کو ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مثال کے طور پر گیلے تولیے والی مثال میں آپ خاموشی سے اپنے بچے کو مخاطب کریں۔ گیلا تولیہ میرے بستر کو گیلا کر رہا ہے۔ اس کے ساتھ یہ بھی کہا جاسکتا ہے۔ گیلے تولیے کو باتھ روم میں لٹکایا جاسکتا ہے اس کے باوجود اگر وہ نہیں سنتا تو، آپ کو اپنی آواز بلند کرنی ہو گی اور اس کے خیالات کی دنیا کے اندر گھسنا ہو گا۔ تولیہً

فرض کریں اس کے باوجود اس نے آپ کی بات پر توجہ نہیں دی اور آپ کا غصہ مزید بڑھنا شروع ہو گا ی تو اب مزید بارعب انداز میں کہا جاسکتا ہے۔

میں ٹھنڈے اور گیلے بستر نہیں سو سکتی / سکتا۔ یہاں آپ کو اپنی آواز پر کنٹرول کرتے ہوئے لہجے کو مناسب رکھنا ہو گا اس کے بعد آپ کہیں "بحیثیت ماں اتنا کہہ دینا کافی ہے اور اب میں تمہارا تولیہ یہاں سے اٹھا رہی ہوں اس کے بعد تم مجھے خراب / چڑچڑی ماں پاؤ گے۔

اپنے پیغام کو اپنے موڈ کے حساب سے منتقل کرنے کے طریقے ہیں اس میں بس یہ بات یاد رکھیں کہ اس طرز عمل میں آپ نے اپنے بچے کو نہ تو الزام دیا ہے نہ دھمکی نہ ڈرایا یا دھمکایا ہے۔

اپنے گھر کے ماحول اور حقائق کو سامنے رکھتے ہوئے ان طریقوں کو استعمال کرتے ہیں اس کے علاوہ گزشتہ باب میں استعمال کئے گئے طریوتے اور کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے کی فہرست مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

کچھ دیر غور کریں اس ہفتے کون سی مہارت (skill) کا استعمال کریں گے۔ آپ میں سے بہت سے لوگ یہ سوچیں گے کہ ہو سکتا ہے ان سب باتوں کے باوجود کسی مثبت رد عمل کا اظہار نہ کریں۔ اسی حوالے سے اگلے ابواب میں آپ کچھ مزید طریقوں کے بارے میں معلومات حاصل ہو گی۔

تفویضہ (Assignment)

ا۔ ایسے نامناسب کام یا الفاظ کے بارے میں تحریر کریں جو اس ہفتے آپ نے نہیں کیے یا آپ نے نہیں کہے۔

(بعض ایسی چیزیں ہوتی ہیں جن کا نہ کہنے کے برابر ہوتا ہے)

صورت حال (۲) ---

بچے کا ردعمل

میرا ردعمل-----------------------------------

۳۔ میں نے نوٹ لکھا

۴۔ اس باب میں والدین کے واقعات اور سوالات کا مطالعہ کریں

بیان کردہ مہارتیں (skills) کے حوالے سے واقعات اور احتیاطیں:

مہارت نمبرا۔ بیان کرنا (Describe)

بیانیہ زبان استعمال کرنے کا بہترین طریقہ اپنی انگلی سے اشارہ کرکے بتانا ہے اس سے سامنے والے شخص کو یہ بھی بتا سکتے ہیں کہ اب کیا کرنا ہے۔

"دودھ بہہ گیا ہے ہمیں اسے صاف کرنے کی ضرورت ہے"۔

"یہ جار ٹوٹ گیا ہے ہمیں جھاڑو دینے کی ضرورت ہے"۔

"یہ کپڑے پھٹے ہوئے ہیں ہمیں سوئی دھاگے کی ضرورت ہے"۔

ہو سکتا ہے کہ آپ ان جملوں کو "تم" کے ساتھ استعمال کرنا چاہیں۔ مثلاً تم نے دودھ گرا دیا، تم نے جار توڑ دیا، تم نے کپڑے پھاڑ دیے وغیرہ۔ لیکن اگر آپ فرق محسوس کریں تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ یہاں تم کا استعمال الزام دینے اور ذمہ دار ٹھہرانے کا سبب بنتا ہے جس سے سامنے والے فرد کے اندر دفاعی رویہ پیدا ہوتا ہے جبکہ اس طرزِ عمل سے ہم اپنے بچے تک با آسانی یہ پیغام منتقل کر سکتے ہیں کہ مسئلہ کیا ہے اور اس سے کس طرح نمٹنا ہے۔

مہارت نمبر ۲۔ اطلاع دینا:

اطلاع دینا ہمارے لیے کیا ہے؟ یہ ایک طرح سے بچے کے لیے ہماری طرف سے تحفہ ہے جو ہمیشہ اس کے کام آئے گا۔ مثلاً آپ بچے کو زندگی بھر کے لیے یہ بتاتے ہیں کہ اگر دودھ کو فرج میں نہ رکھا جائے تو وہ پھٹ جائے گا۔ کھلے زخم کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہیے۔ پھلوں کو دھو کر کھایا جائے، بسکٹ کا ڈبہ اگر کھلا رکھا جائے تو وہ باسی ہو جائیں گے۔ اکثر والدین کا کہنا ہے کہ اطلاع دینے والی مہارت کا استعمال زیادہ مشکل نہیں ہے۔ مشکل کیا ہے؟ مشکل یہ ہے کے بے عزتی کرنے والے الفاظ کو استعمال نہ کیا جائے۔ مثلاً گندے کپڑوں کا مقام لانڈری باسکٹ ہے، تم کبھی بھی نہیں سمجھو گے۔

ایسی اطلاعات سے گریز کریں جو بچوں کو پہلے معلوم ہوں ۔ مثلاً آپ اپنے دس سالہ بچے سے یہ کہیں کہ اگر دودھ فرج میں نہ رکھا جائے تو پھٹ جاتا ہے۔ جواب میں وہ سوچے گا کہ یا تو آپ اسے بے وقوف سمجھتے ہیں یا آپ طنز کر رہے ہیں۔

۳۔ یک لفظی جملہ (one word statement)

اکثر والدین اس مہارت (skill) کو پسند کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اس سے ان کا وقت، توانائی اور غیر اثر پر وضاحتوں کی بحث ہوتی ہے۔

اکثر نوعم بچوں کا کہنا ہے کہ انہیں یک لفظی جملے پسند آتے ہیں اور اس سے انہیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ لمبے لکچر سے جان چھٹتی ہے۔ احتیاط: یک لفظی بیان کے لیے اپنے بچے کا نام بار بار استعمال نہ کریں اسے دن میں اگر کئی دفعہ کسی کام سے روکنے کے لیے اپنا نام سننا پڑے گا تو اس کے لیے اپنے نام کا مطلب سرزنش ہو گا۔

۴۔ جو آپ محسوس کرتے ہیں اسے بیان کرنا

اکثر والدین اپنے بچوں کے ساتھ اپنے احساسات بیان کر کے پر سکون محسوس کرتے ہیں مگر ضروری نہیں ہے کہ اس مشق کے بعد آپ کو ابدی سکون حاصل ہو جائے۔

بچے احمق نہیں ہوتے۔ وہ آپ کے جملوں کے ساتھ نبرد آزما ہونا جانتے ہیں مثلاً میں اس میں تمہارا اردو کا کام نہیں دیکھ سکتی۔ کیوں کہ اس وقت میں پریشان ہوں، کھانے کے بعد میں تمہاری چیزیں دیکھ لوں گی۔ اگر تم مجھے کچھ دیر اور چھوڑ دو تو زیادہ بہتر ہو گا، تھوڑی دیر بعد میں پر سکون ہو گی تو شاید میں غصہ بھی نہ کروں۔

ایک خاتون جن کے دو بچے تھے اور شوہر کی وفات ہو چکی تھی انہوں نے بتایا کہ میں اکثر یژمث گی (ڈپریشن) میں رہتی اور پریشان رہتی تھی۔ میں اپنے بچوں سے کہتی اس وقت میرا غصہ تربوز جتنا ہو رہا ہے، تھوڑی دیر بعد کہتی اب میرا غصہ موسمی جتنا ہو گیا، پھر کہتی اب میری ٹینشن انگور جتنی ہو گئی ہے۔ اب میں تمہاری بات سمجھ سکتی ہوں۔ وہ جانتی تھی کہ بچے اس کی بات کی سنجیدگی سے سنتے ہیں ایک دن بچے نے ان سے پوچھا "امی آپ کی ٹیشن کا سائز کیا ہے میں آپ سے کچھ پوچھ سکتی ہوں؟

احتیاط:

بعض بچے اپنے والدین کی جانب سے کئے جانے والے انکار کے معاملے میں بہت حساس ہوتے ہیں۔ ان کے لیے ایسے جملے کہ " میں غصے میں ہوں یا یہ بات مجھے غصہ دلاتی ہے" ناقابل برداشت ہو سکتے ہیں۔ اس کے جواب میں ان کی جانب سے نامناسب جوب بھی مل سکتا ہے۔ مثلاً مجھے بھی آپ پر غصہ ہے۔ ایسے بچوں سے اپنی توقعات کا اظہار کریں۔ مثلاً ان سے کہیں کہ مجھے تم پر غصہ ہے کہ تم نے بلی کی دم کیوں کھینچی۔ یا میں سمجھتا تھا کہ تم جانوروں سے محبت کرتے ہو گے۔

۵۔ نوٹ تحریر کرنا

اکثر بچوں کو نوٹس بہت پسند ہوتے ہیں خواہ وہ انہیں پڑھتے ہوں یا نہ پڑھ سکتے ہوں۔ چھوٹے بچوں میں اپنے والدین کی جانب سے لکھا ہوا پیغام سنسنی پیدا کر دیتا ہے۔ اس سے ان میں والدین کو تحریری پیغام دینے کو حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔

بڑے بچے بھی اس قسم کے نوٹس پسند کرتے ہیں جن والدین نے اس قسم کے نوٹس استعمال کئے ہیں ان کا کہنا ہے کہ ان کو بھی نوٹس استعمال کرنے میں مزا آتا ہے اس سے نہ صرف بچے تک کامیابی سے پیغام دیتے ہیں بلکہ بعد میں اس سے مزا لیا جاتا ہے۔

بعض والدین کی جانب سے اس طرح کے نوٹس لگائے گئے:

پیاری بیٹی! کچن کو دوبارہ ترتیب کی ضرورت ہے اس کے لیے براہ مہربانی ان چیزوں کو دیکھ لو۔ ۱۔چولہے پر رکھی ہوئی کتابیں　　۲۔دروازے پر رکھے جوتے ۳۔فرش پر پڑی ہوئی جیکٹ ۴ میز پر پھیلا ہوا بسکٹ کا چُورا پہلے سے شکری امی
نوٹس آج کا کہانی کا وقت سات تیس ہے رات کے کپڑے بدلے ہوئے اور دانت کو برش کیے ہوئے بچوں کو دعوت دی جاتی ہے۔ پیار امی

نوٹس میں ہلکا پھلکا انداز رکھنا لازمی تو نہیں ہے مگر یہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔ہاں اگر صورتحال مزاحیہ نہیں ہے تو اس قسم کے نوٹس بہتر نہیں ہوں گے۔ایک صاحب نے بتایا کہ ان کی بیٹی نے ان کی نئی سی ڈی لے کر اس کو خراب کر دیا اس پر بے پناہ نشانات تھے ان کا خیال تھا کہ وہ اپنا غصہ

تحریری طور نہیں نکال سکتے انہوں نے اس طرح بیٹی کے لیے پیغام تحریر کیا، وہ اسے سزا دے سکتے تھے مگر اس کے بجائے انہوں نے لکھا:

ماریہ، میں غصے سے کھُول رہا ہوں
میری نئی سی ڈی میری اجازت کے بغیر لے لی گئی اور
اب اس پر بے شمار نشانات ہیں اب وہ استعمال کے
قابل نہیں رہی
امی، ابو

کچھ دیر بعد والدین کو جوابی نوٹس ملا (وسٹ ایپ کا آپ نوٹیفیکیشن سمجھ لیں)

پیارے ابو،
مجھے واقعی افسوس ہے، میں ہفتے کے دن نئی سی ڈی لا دوں گی اس کی کوئی بھی قیمت ہو۔
ماریہ

نوٹ لگانے کے حوالے سے اکثر لوگ سوال کرتے ہیں کہ اگر ہم اس طریقہ کو مناسب طریقے سے استعمال کریں تو کیا ہمیشہ بچے مناسب رد عمل کا اظہار کریں گے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ ایسا ضروری نہیں ہے۔ بچے روبوٹ نہیں ہیں ہمارا مقصد یہ نہیں ہے کہ مختلف ٹیکنک کی ای فہرست بنا دیں جس کے ذریعے بچوں کے رویے میں ڈرامیئ تبدیلی آجائے۔

ہمارا مقصد دراصل اپنے بچوں کی ذہانت، فیصلہ کرنے کی قوت، احساس ذمہ دادر، حس، مزاج اور دوسروں کی ضروریات کے حوالے سے حساسیت کے معالے کو بہترین بنانا ہے۔

والدین کے سوالات:

سوال: بچے سے "کیا" کہا جائے اور "کیسے" کہا جائے یکساں ہیں؟

جواب: یقیناً آپ کے الفاظ کے پیچھے چھپا رویہ الفاظ سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ بچوں پر کارگر رویہ وہ ہوتا ہے جس میں ان سے کہا جائے کہ تم قابل محبت اور قابل فرد ہو، اس وقت مسئلہ یہ ہے کہ تم توجہ نہیں دے رہے۔ ایک دفعہ آپ کو یہ احساس ہو جائے تو آپ ذمہ درانہ طرز عمل کا اظہار کریں گے۔

سوال: اگر رویہ اس قدر اہم ہے تو الفاظ کے درست انتخاب کی کیا ضرورت ہے؟

جواب: والدین کی طرف سے نفرت اور حقارت کے الفاظ بچے کو بہت زیادہ دکھی کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگ بچے سے احمق، لاپروا، غیر ذمہ دار جیسے الفاظ کہے جائیں تو یہ الفاظ اسے زخمی کر سکتے ہیں۔ اکثر الفاظ رویوں سے زیادہ ضرر رساں ہوتے ہیں۔

سوال: بعض اوقات ایسا ہوتاہے کہ میں اپنے بچے سے ایک بات بار بار کہتی ہوں، میں مہارتیں (skills) بھی استعمال کرتی ہوں مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں ہر وقت بول رہی ہوں۔ کیا اس سے بچنے کا کوئی طریقہ ہے؟

جواب: بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ہم بچے سے کوئی بات کہتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس نے ہماری بار سنی ہی نہیں حلانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ جب آپ کو اپنے بچے سے کوئی بات دوسری یا تیسری بات کہنے کی ضرورت محسوس ہو تو ایس کرنے سے بچیں۔

سوال: تحریری یادداشت کس عمر کے بچوں کے لیے مناسب ہے؟

جواب: حیرت انگیز طور پر تحریری الفاظ ان بچوں کے لیے بھی بہت مؤثر ہوتے ہیں جو ابھی بہت چھوٹے ہوں۔ ایک ماں نے بتایا کہ نرسری کلاس کی اس کی ایک بیٹی اسکول کے لیے تیار ہونے میں بہت وقت لیتی تھی۔ ایک دوپہر کو ماں اس کے ساتھ بیٹھ گئی اور اسکول لے لیے گھر سے نکلنے تک کاموں کی فہرست بنائی۔ ہر کام کے آگے ایک سادہ سی تصویر بنائی مثلاً دانتون کو برش کرنا، کنگھی کرنا، ناشتہ وغیرہ اور بچی سے کہا ہم کو روزانہ اس فہرست کے مطابق کام کرنے ہیں۔ ننھی بچی نے ہر صبح بڑے جوش و خروش سے اس فہرست سے مدد لینا شروع کر دی اور ایک روز اس نے تصویر کو ایک ہاتھ سے ڈھانپ کر بڑے فخر سے فہرست کی پوری ترتیب اپنے والد کو بتائی۔

سوال: میرے بیٹے کو ایک دفعہ اسکول میں تقریر کرنا تھی، لیکن اس کا اصرار تھا کہ وہ تقریر نہیں کرے گا چاہے اسے ٹیچر فیل کر دے میں نے اسے سمجھایا کہ اسے ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ اگر وہ سمجھتا ہے کہ ڈھنگ سے تقریر نہیں کر سکے گا تو آئینہ کے سامنے یہ مشق کر لے یا پھر میرے سامنے مشق کر سکتا ہے لیکن اس نے صاف انکار کر دیا۔

جواب: جب کوئی بچہ کچھ کرنے کے متعلق منفی احساسات رکھتا ہے تو اس کو انتخاب کا تجربہ کرنے پر مائل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اسے یہ باور کروانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ آپ اس کی ہچکچاہٹ یا گریز سے آگاہ ہیں چنانچہ آپ اسے مختلف صورتوں میں سے کسی ایک صورت کا انتخاب کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ مثلاً اجتماع کے سامنے کھڑے ہو کر تقریر کرنا بہت خوف زدہ کر دینے والا کام ہوتا ہے بعض اوقات پیشہ ور مقرر بھی اپنا اعتماد کھو بیٹھے ہیں۔ آپ اپنے بیٹے سے پوچھ سکتے ہیں کون سا طریقہ تمہیں زیادہ اعتماد اور مطمئن کر سکتا ہے؟ یعنی آئینے کے سامنے تقریر کی مشق یا

سب گھر والوں کے سامنے آپ کی تجویز پر ہو سکتا ہے وہ کوئی تیسری صورت پیش کر دے۔ مثلاً کہہ کہ نہیں پہلے میں اکیلی ہی ٹیپ ریکارڈ میں اسے ریکارڈ کر لوں گا پھر آپ کا سناؤ گا۔ بچے کے انکار کے پیچھے موجود اس کی مشکلات کو سمجھیں اور پھر اسے ان مشکلات پر قابو پانے کی تجویز دیں۔

سوال: ایک دن میری بیٹی رفیدہ میرے پاس روتی ہوئی آئی اس کی کاپی کے صفحات دونوں بھائیوں میں سے کسی ایک نے پھاڑ دیے تھے۔ میں نے دونوں سے پوچھا یہ حرکت کس کی ہے تو دونوں نے تسلیم کرنے سے انکار کر دیا میں کس طرح سچ کہلواؤں۔

جواب: ''یہ حرکت کس کی ہے'' ایسا جملہ ہے جو بچوں کو فوری طور پر خطرے کی گھنٹی کی طرح لگتا ہے۔ ان کو دو ناخوشگوار چیزوں کا سامنا ہوتا ہے اگر وہ جھوٹ بولتے ہیں تو ان کو عارضی طور پر اطمینان مل جاتا ہے۔ لیکن طویل عرصہ تک احساس جرم میں مبتلا رہتے ہیں۔ اگر وہ سچ بولتے ہیں تو فوری طور پر سزا یا سرزنش کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اعتراف جرم ایک اور خطرناک سوال کی طرف لے جاتا ہے تم نے ایسا کیوں کیا؟ کوئی بھی بچہ اپنے غلط کام کی کوئی بھی وجہ بیان کرے وہ اپنی ذات کو موردِ الزام ٹھرانے کے لیے اس سوال کا جواب نہیں دے گا۔ اس طرح اسے یہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ وہ کمتر، ناسمجھ اور خود غرض ہے۔

بچوں سے یہ پوچھنے کے بجائے کہ یہ حرکت کس نے کی ہے اور کیوں کی ہے اصل مسئلہ بیان کرنا چاہیے۔ مثلاً اس معاملے میں کہا جا سکتا تھا کہ رفیدہ بہت پریشان ہے اس کی کاپی کے صفحات کسی نے پھاڑ لیے ہیں۔ اس کی نئی کاپی خراب ہو گئی۔ کاغذ کی ضرورت کسی کو بھی پڑ سکتی ہے مجھے بتاؤ کسی کاغذ کی ضرورت تھی تاکہ آئندہ اس کی ضرورت کا خیال رکھا جائے اور آئندہ کسی کو ضرورت پڑے تو مجھے بتائے میں اس کی مدد کروں گا۔

والدین کے واقعات:

ایک والدہ نے اپنی کہانی سنائی جو کچھ اس طرح تھی۔ میں نے اپنے بچے کے لیے جو جھولا خرید اتھاوہ میری دوست نے مجھ سے لیا تھا، اب کچھ دیر پہلے وہ مجھے واپس کر کے گئی تھی میں نے اس کو سونے کے کمرے میں رکھ دیا، بیٹا علی جس کی عمر چار سال ہو چکی تھی اس کو دیکھ رک جوش میں آگیا اور اس پر جھولا جھولنے کی کوشش کرنے لگا۔

علی: امی میں جھولے میں بیٹھوں گا۔

امی: بیٹابڑے ہو گئے ہو یہ چھوٹے بچوں کا ہے۔

علی: میں جھولے میں بیٹھوں گا۔۔(اچھے لگتا ہے)

امی (اس کو روکتے ہوئے) علی!! امی نے کہا ہے ناں کہ تم بڑے ہو گئے ہو، اگر تم اس میں بیٹھو گے تو یہ ٹوٹ جائے گا۔

علی: پلیز امی مجھے جھولے میں بیٹھا ہے (اب منہ بسورنا شروع کر دیا ہے)

امی: میں نے کہہ دیا" نہیں "تو نہیں (امی کی طرف سے ایک غلط رد عمل، اب امی کے ذہن میں خیال آیا کہ مسلیے کے حل، والا طریقہ کار اختیار کیا جائے۔

علی: بیٹا مجھے اندازہ ہے تمہیں اس میں بیٹھنے کا کتنا دل چاہ رہا ہے۔ اس کے اندر بیٹھ کر جھولنے میں بڑا مزا آتا ہے، میرا ابھی دل چاہتا ہے اس میں جھولنے کا مگر یہ نہ تو مجھے سہار سکتا ہے نہ تمہیں

۔(سہار مطلب جھُلا سکنا)

علی: امی ابہت بڑی ہیں ۔۔ میرے بھالو کی طرح، وہ کمرے میں جاتا ہے اور اپنا بھالو لے کر آتا ہے اور جھولے میں ڈال دیتا ہے اور پھر وہ بھالو کو جھلانے لگتا ہے۔

☆☆☆

ایک اور والدہ کا قصہ کچھ اس طرح ہے جنہوں نے مسئلہ حل کرنے کا طریقہ اختیار کیا۔ اپنے بیٹے کو ٹوائلٹ کی ترتیب دینے کی ہر کوشش کے بعد، مسئلہ حل کرنے کا طریقہ اختیار کرنے کا فیصلہ کیا میرا بیٹا اس وقت تین سال کا تھا۔ ہم دونوں میز پر بیٹھ گئے اور میں نے شروع کیا۔ "زید میں سوچ رہی تھی کہ تمہارے جیسے چھوٹے کے لیے ٹوائلٹ استعمال کرنے کا طریقہ سیکھنا کتنا مشکل ہے۔ مجھے یقین ہے کہ تم بعض اوقات کھیل میں اس قدر مگن ہوتے ہو کہ تمہیں پتا ہی نہیں چلتا کہ تمہیں باتھ روم جانا ہے"۔ اس بے بڑی بڑی آنکھوں سے مجھے دیکھا اور خاموش رہا۔ پھر میں نے دوبارہ بولنا شروع کیا" اور میں یقین سے کہہ سکتی ہوں کہ جب تمہیں اندازہ ہوتا ہے تو تمہارا باتھ روم تک پہنچنا مشکل ہوتا ہے"۔

اس نے اپنا سر ہلایا۔۔ہاں!

میں نے اس سے کہا کہ ایک پنسل اور پیپر کے کر آؤ اور پھر ہم لکھتے ہیں کہ وہ کون سے طریقے ہو سکتے ہیں جس سے مددلی جاسکے۔ وہ بھاگ ک راندر گیا اور پیلا کاغذ اور سرخ رنگ کی پنسل لے کر آیا۔ میں اس کے ساتھ زمین پر بیٹھ گئی اور لکھنا شروع کیا۔

میں دو باتوں سے آغاز کیا۔

۱۔ ایک اسٹول خرید لیا جائے جیسا جمی کے پاس ہے۔

۲۔ امی بار بار زید سے پوچھیں گی کہ اسے باتھ روم تو نہیں جانا۔

اب وہ بولا کاشف اور اس کی امی مدد کریں گے (کاشف کا دوست تھا) اور اس کی امی نے کاشف کو باتھ روم کی ترتیب دی تھی۔

اگلے ہی دن میں اس کے لیے ضروری چیزیں خرید کر لے آئی۔ زید ان دونوں چیزوں سے خوش ہو گیا اور اس نے یہ اپنے دوست کاشف اور اس کی امی کو دکھایا۔

ہم نے پھر اس پر گفتگو کی جیسے ہی اس کو پیٹ میں دباؤ محسوس ہوا اسے باتھ روم جانا ہو گا۔ اسے بھاگ کر باتھ روم جانا ہو گا اور فوراً اپینٹ اتار کر بیٹھ جانا ہو گا۔

اسے یہ اندازہ ہو گا کہ اس کی جو مشکلات ہیں انکے حوالے سے مجھے اس کے ساتھ ہمدردی ہے اور اس کے بعد تین مہینے کے اندر اس کی باتھ روم کی ترتیب مکمل ہو گئی۔ اب اسے اپنے آپ پر بہت فخر ہے۔

ایک والد نے اپنا قصہ سنایا:

میرا بیٹا حمزہ ساڑھے پانچ سال کا ہے اور کے جی کلاس میں پڑھتا ہے مگر وہ تیسری سے چھٹی جماعت تک کی کتابیں با آسانی پڑھ لیتا ہے۔ اس کا ذخیرہ الفاظ بہت اچھا ہے۔ میں اسے مختلف کتابیں پڑھنے کے لیے دیتا ہوں جب اسے کچھ سمجھ میں نہیں آتا تو رات میں کسی بھی وقت میرے کمرے میں آ جاتا ہے میں اکثر کوشش کرتا تھا کہ میں اسے اس کے بستر پر اس طرح بھیج دوں کہ سے بُرا بھی محسوس نہ ہو۔ جب میں سو جاتا تو وہ رات میں کسی وقت اپنا تکیہ اور چادر لے کر میرے بیڈ میں

میرے ساتھ گھس جاتا ہے مجھے صبح اپنے برابر میں گھڑی بنا ہو ملتا۔ اس نے یہ بھی تجویز پیش کی میں اس کے بیڈ پر سو جایا کروں اور وہ میرے بیڈ پر۔ بچوں کی تربیت کے حوالے سے ایک کلاس میں شرکت کرنے کے بعد میں نے اپنا طریقہ تبدیل کرنے کا فیصلہ کیا۔

میں نے حمزہ سے پوچھا کہ ایسا کیا کیا جائے کہ رات میں وہ میرے بستر پر نہ ملے۔ مجھے سوچنے دیں یہ کہہ کر وہ اپنے کمرے میں چلا گیا اور تھوڑی دیر بعد قلم اور کاغذ کے ساتھ واپس آیا بولا ابو اس پر لکھیں اور اس نے مجھے بتایا کہ کیا لکھوں

پیارے حمزہ آج رات میرے کمرے میں مت آؤ۔ پیار۔ ابو

چند لمحوں بعد وہ کمرے سے نکلا اور سکیل اور سکاچٹیپ کے ساتھ واپس آیا۔ اس نے میرے کمرے کے دروازے کے حساب سے اسکیل کی مدد سے کاغذ کو کاٹا اور خود ہی دروازے پر لگا دیا۔

اس نے مجھ سے خود ہی کہا کہ جب آپ یہ چاہتے ہوں کہ میں آپ کے کمرے میں نہ آؤں تو اس کو اُلٹا کر دیں اور جب میں آپ کے کمرے میں آسکتا ہوں تو لکھے ہوئے حصے پر ٹیپ ہٹا دیں میں نے اس پر اس کا شکریہ ادا کیا۔

صبح چھ بجے کے بعد وہ میرے کمرے میں آیا (میں ٹھیک چھ بجے صبح اُٹھ جاتا ہوں)

اسنے کہا کہ میں آدھی رات میں اٹھا تھا اور آپ کے کمرے کی طرف آیا مگر میں نے دیکھا کہ یہ نوٹ اُلٹا ہے میں نے اسے پڑھ تو نہیں سکتا تھا مگر مجھے یاد آگیا کہ مجھے آپ کو ڈسٹرب نہیں کرنا ہے اس لیے میں واپس اپنے بستر پر چلا گیا۔ اس پوری کارروائی کے اثرات دو ہفتے تک رہے جس سے مجھے بہت سکون ملا۔

☆☆☆

بعض ماؤں کی شکایت ہوتی ہے کہ وہ کھانا جو وہ بیس منٹ میں تیار کر سکتی ہیں چھوٹے بچوں کے بار بار کچن میں گھسنے، چیزیں اٹھانے اور مداخلت کرنے کی وجہ سے ڈیرھ گھنٹے میں تیار ہوتا ہے۔ ایک ماں کا کہنا ہے کہ میرے کام کرنے کے دوران بچے کچن میں رکھی ہوئی ڈبل روٹی اور دوسری چیزیں اٹھا کر کھاتے رہتے ہیں اور جب کھانا تیار ہوتا ہے تو ان کی بھوک ختم ہو چکی ہوتی ہے پھر وہ کھانے میں نخرے کرتے ہیں اور مجھے یہ نہیں کھانا اور وہ نہیں کھانا کی صدائیں بلند ہوتی ہیں۔ ان خاتون کا کہنا تھا کہ ایک دن انہیں ایک ترکیب سوجھی انہوں نے بچوں ہی کی رنگین موٹی پنسلوں کی مدد سے کچن پر یہ نوٹس لگایا۔

کھانے کے وقت داخلہ منع ہے۔

ان کا کہنا تھا کہ ان کی چار سالہ بیٹی جو پڑھنا نہیں جانتی تھی اس نے مجھ سے پوچھا یہ کیا لکھا ہے جب اس کو بتایا گیا تو اس نے اس نوٹس کی اتنی پابندی کی کہ ماں خود حیران رہ گئیں۔ وہ کچن کے باہر بیٹھی اپنے کھونوں کے ساتھ کھیلتی رہی یہاں تک کہ کھانا تیار ہو گیا اور انہوں نے وہ نوٹس ہٹا دیا۔

(والدہ نے ہٹا دیا)

☆☆☆

یہ واقعہ بھی لکھے ہوئے الفاظ کی طاقت کو ظاہر کرتا ہے۔

یہ واقعہ ایک ماں نے سنایا۔ انہوں نے بتایا کہ ان کا بیٹا ولید اسکول میں عید ملن کے موقع پر ہونے والے میلے میں کھانا گرم رکھنے کے لیے میری اجازت سے ہاٹ پارٹ لے کر گیا۔ جب میلہ ختم ہوا تو وہ ہارٹ پارٹ واپس لانا بھول گیا۔ میں ایک ہفتے تک اسے یاد دلاتی رہی کہ اسے ہاٹ پارٹ واپس لانا ہے لیکن وہ بھول جاتا تھا ایک روز میں نے اس کے لنچ باکس میں کیلے رکھتے ہوئے اس پر مارکر سے لکھ دیا "ہارٹ پارٹ" اس روز س نے اسکول سے واپس آنے پر بتایا کہ جب ہم لوگ لنچ کرنے لگے اور میرے لنچ باکس سے کیلے نکلے تو میرے دوست بہت ہنسے لیکن وہ ہارٹ پارٹ لانا پھر بھول گیا۔ میں نے اس سے کہا کہ ولید تم اپنی یاددہانی کے لیے خود ایک پرچہ لکھو جو واقعی کام کر سکے وہ اسی وقت بیٹھ گیا اور ایک کاغذ پر لکھا۔

پیار ولید! اس گندے بدبودار ہارٹ پارٹ کو گھر لانا یاد رکھنا ہے۔

والدہ کا کہنا ہے کہ انہوں نے اس کے ہجے بھی درست نہیں کیے اور اگلے روز اسکول سے واپسی پر مجھے ہاٹ پارٹ مل گیا۔

باب سوم

بچوں کی تربیت۔ سزا دیے بغیر

کتاب کر گزشتہ دو ابواب کی باتیں بہت سے لوگوں کے لیے قابل قبول ہوں گی اور ہو سکتا ہے آپ ان پر عمل کرنے کی کوشش بھی کر لیں۔ لیکن جب آپ سے کوئی یہ کہتا کہ "بچوں کو سزا نہ دی جائے" تو آپ تھوڑی دیر کے لیے پریشان ہو جاتے ہیں بلکہ اکثر تو جسمانی سزا نہ دینے کی بات بھی ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لیے نا قابل قبول ہوتی ہے۔ کوئی اپنے والدین اور بزرگوں کی مثال پیش کرتا ہے اور کوئی سات سال کی عمر کے بعد نماز نہ پڑھنے والے بچوں کی تادیب کی مثال لاتا ہے۔ بحیثیت معاشرہ ہم "سزا" کے اس قدر حامی ہیں کہ بچوں کی تربیت میں "سزا" کے اصول کو نکال دینا ہمارے لیے بمشکل قابل قبول ہوتا ہے۔

اس کے برعکس تعلیم یافتہ والدین جو ریاضی کے کلیوں اور کیمیا کی مساواتوں کے ماہر ہوتے ہیں اس قسم کے کلیوں کے ذریعے بچوں کی تربیت کرنا چاہتے ہیں۔ ان فارمولوں کا جب بچوں پر اطلاق کیا جاتا ہے تو نتیجہ مایوس کن آتا ہے۔ پھر ہم یا تو بچوں کو یا پھر اپنے آپ کو الزام دے رہے ہوتے ہیں ۔ تاہم بچوں کی تربیت کے حوالے سے چند کتابیں پڑھ کر والدین یا بچوں کی تربیت کے حوالے سے پروگرام دیکھ کر یا ورکشاپ میں شرکت کرنے کے بعد جب ہم اس بات کا عزم کر لیتے ہیں کہ اب ہم گھر میں بلکل مختلف رویہ اختیار کریں گے اور وہ الفاظ نہیں بولیں گے جو اس سے قبل بولتے آئے تھے تو بعض اوقات یہ ہوتا ہے کہ اپنی گزشتہ زبان استعمال کرنے کے بعد یا شدید غصے میں

اپنے ہی ناپسندیدہ الفاظ دہرانے کے بعد پشیمانی مزید بڑھ جاتی ہے اور ہم کافی دیر تک افسوس کرتے رہتے ہیں۔ اب بات کو عملی طور پر سمجھنے سے قبل اس بات پر گفتگو کرنا ضروری ہے کہ کیا سزا واقعی مسائل کا حل ہے؟ ہم سزا کیوں دیتے ہیں؟ اگر سزا نہ دی جائے تو کیا کیا جائے وغیرہ وغیرہ۔

سورہ نساء میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

"اللہ تمہارے ساتھ نرمی کرنا چاہتا ہے سختی کرنا نہیں" (النساء:۲۶۔۲۷)

سورہ النساء ہی میں یہ الفاظ ہیں:

"اللہ تم پر سے پابندیوں کو ہلکا کرنا چاہتا ہے کیونکہ انسان کمزور کیا گیا ہے"

سورہ نور میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"اللہ تعالیٰ عدل اور احسان اور صلہ رحمی کا حکم دیتا ہے اور بدی و بے حیائی اور ظلم و زیادتی سے منع کرتا ہے"۔ (النور:۹۶)

اسلامی تربیت کی رو سے سزا کا اصل مقصد اصلاح کرنا اور راست باز بنانا ہے نہ کہ انتقام لینا اور دل کی بھڑاس نکالنا اس لیے اسلامی تعلیمات میں بھی بچے کو سزا دینے سے پہلے اس کے مزاج اور اسکی فطرت کو ملحوظ رکھنے کی ہدایت کی گئی ہے جس غلطی کا اس نے ارتکاب کیا ہے اسے از خود سمجھنے کی ترغیب دلائی جائے۔ ان کی اصلاح ہو جانے پر ان کی غلطیوں اور کوتاہیوں پر ان کو معاف کر دیا جانا چاہیے۔

مقدمہ ابن خلدون سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ وہ بچوں کی تربیت کے دوران انہیں سزا دینے کے خلاف ہیں وہ فرماتے ہیں " جن طلبہ، غلاموں اور نوکروں کی تربیت سختی کے ساتھ ہوتی ہے ان پر مغلوبیت اور گھٹن چھائی رہتی ہے۔ اور ان کے چستی اور چالاکی کی ختم ہو جاتی ہے، بلکہ یہ چیز انہیں سستی اور کاہلی، جھوٹ اور خبث باطن پر آمادہ کرتی ہے تاکہ وہ اسکے ذریعے اپنے اوپر اٹھنے والے سزا کے ہاتھ سے بچ جائیں۔ علاوہ ازیں وہ خود بھی اس سے ظلم، مکر و فریب اور دھوکہ بازی کا سبق سیکھتے ہیں۔ اس طرح یہ چیزیں ان کی فطرت اور مزاج میں شامل ہو جاتی ہے اور ان کی عمدہ انسانی عادات واطوار خراب ہو جاتے ہیں"

غصے کو پی لینا بڑے بہادر لوگوں کا کام ہے جن کے بارے میں نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

لیسَ الشدید بالصرعۃ انّما الشدید الذی یملک نفسہ عند الغضب

" آدمی کسی کو پچھاڑنے سے بہادر نہیں ہوتا، اصل بہادر وہ ہے جو غصے کو وقت اپنے اوپر قابو پالے "

حضرت عائشہ بیان کرتی ہیں " جہاد فی سبیل اللہ کے سوا نبی کریم ﷺ نے کبھی کسی کو اپنے ہاتھ سے نہیں مارا، حتیٰ کہ عورت یا نوکر کو بھی نہیں "(صحیح مسلم کتاب الفضائل ۴۲۹۶)

سزا دینے کے اسلامی اصول:

ا۔ دس سال کی عمر سے پہلے سزا نہ دی جائے

یہ اصول ہے جو نبی کریم ﷺ نے ترک نماز کے بارے میں فرمایا ہے جو کلمہ طیبہ کے بعد اسلام کا سب سے عظیم اور اہم ترین رکن ہے۔ لہٰذا نماز کے علاوہ جتنے بھی معاشرتی اور سماجی امور ہیں وہ نماز سے کم اہمیں کے حامل ہیں۔

۲۔ جس قدر ممکن ہو کم از کم سزا دی جائے

سزا آٹے میں نمک کر برابر ہو گرچہ نمک کم ہوتا ہے لیکن کھانے میں لذت پیدا کرتا ہے۔ اگر بڑھ جائے تو کھانا خراب کرتا ہے اسی طرح زیادہ سزا بچے کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور بچے کو اس کا عادی بنانے کے علاوہ اس کو کند ذہن بھی بناتی ہے ارشاد نبوی ﷺ ہے:

لَایُجْلَدُ فوق عشرِ جلداتٍ الا فی حد من حدود اللہ

" اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ سزاؤں کے علاوہ سزا دس کوڑے سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔" (صحیح بخاری)

لٰہذا زیادہ سے زیادہ سزا دس کوڑے ہے یہ بھی ایک بالغ اور شریعت کے پابند شخص کے لیے تو پھر ہمارا رویہ کم عمر بچوں کے بارے میں ایسا کیوں ہے۔ یہ بات تو شک سے بالاتر ہے کہ دس ضربوں سے زیادہ ضربیں کسی صورت میں نہ لگائی جائیں۔ حضرت عمر بن عبد العزیزؒ تمام شہروں کی طرف حکم نامہ جاری کیا کرتے تھے کہ کوئی معلم تین سے زیادہ ضربیں نہ لگائے، اس سے بچے پر خوف طاری ہوتا ہے۔(کتاب العیال، ابن ابی الدنیا)

یہاں بھی ضرب سے مراد تربیت ہے نہ کہ سزا۔ اس کی دلیل حضرت معاذؓ بن جبل کو کی جانے والی بنی ﷺ کی وصیت ہے:

"ان کی (عوام) تربیت کے لیے اپنا عصا کو اٹھائے رکھنا اور انہیں اللہ تعالیٰ سے خائف رکھنا۔"

قاضی شریح رحمۃ اللہ علیہ کی رائے بھی یہ ہے کہ قرآن مجید کی تعلیم کی وجہ سے بھی تین سے زیادہ ضربیں نہ لگائی جائیں۔

۳۔ شدید قسم کی ضرب نہ لگائی جائے

حضرت عمرؓ نے مارنے والے سے کہا تھا "اپنی بغل کو زیادہ اونچا نہ لے جاؤ" اس سے ان کی مراد یہ تھی کہ ضرب شدید قسم کی نہ ہو کیوں کہ نبی کریم ﷺ نے اس سے منع فرمایا تھا۔

۴۔ جب اللہ کا نام لے کر معافی مانگی جائے تو ہاتھ روک لیا جائے

رسول ﷺ نے فرمایا: اِذَا ضَرَبَ اَحَدُکُمْ خَادِمَہُ فَذَکَرَ اللہَ فَارْفَعُوْا اَیدِیَکُمْ (جامع ترمذی)

"جب تم میں سے کوئی شخص اپنے نوکر کو مارے اور وہ اللہ تعالیٰ کا نام لینے لگ جائے تو تم اپنے ہاتھ کو روک لو۔"

جب ایک خادم کے لیے صورت حال یہ ہے تو بچے کے ساتھ اس کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔ بعض لوگ کہ بچہ اس کو عادت بنالے گا اور سزا سے بچاؤ کا ذریعہ بنالے گا تو یہ بات بلکل بے وزن ہے، کیوں کہ رکت، راست بازی اور توفیق سب چیزیں اطاعت رسول میں ہیں۔

ہو سکتا ہے بعض بچے اس طریقہ کار کو اختیار کریں مگر سوال یہی ہے کہ اس صورتحال کی ذمہ داری بھی بحیثیت والدین ہم پر عائد ہوتی ہے۔ ایسے والدین سے گزارش ہے کہ وہ اپنی غلطیوں کا از سر نو جائزہ لیں اور تعلیمی اور تربیتی قواعد و ضوابط کو اختیار کر کے اپنے سفر کا آغاز کریں۔

۵۔ غصے کی حالت میں سزا نہ دی جائے

غصے کی حالت میں بچوں کو سزا دینے والے کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ یہ سزا بچے کے لیے بے فائدہ ہے، یہ اس کے دل میں نفرت اور ناپسندگی پیدا کرے گی۔ اس حالت میں سزا تربیت کے لیے

نہیں بلکہ اپنے دل کی بھڑاس نکالنے کے لیے ہوتی ہے، اور ایسے میں اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ حدود کا دامن بھی ہاتھ سے چھوٹ جاتا ہے۔ ایسے میں جسم کے نازک حصوں مثلاً سر، گردن وغیرہ پر ضرب پڑے گی، ان جگہوں پر مارنا ناجائز ہے۔

٦۔ چہرے پر نہ مارا جائے

رسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم کا فرمان ہے:

اِذا ضَرَبَ اَحَدَکُم فَلیَتَّقِ الوجہَ (صحیح مسلم)

"جب تم کسی کو سزا دو تو چہرہ سے اجتناب کرو" مسند احمد کے الفاظ یہ ہیں:

"جب تم کسی مسلمان کو سزا دو تو چہرے پر نہ مارو کیوں کہ اللہ تعالیٰ نے آدم کو اپنے صورت کے مطابق پیدا کیا ہے"۔

حضرت علیؓ کے پاس ایک شرابی یا حد کا مجرم لایا گیا تو آپ نے سزا دینے والے سے کہا "اسے سزا دو اور ہر عضو کو اس کے مطابق سزا دو لیکن چہرے اور شرم گاہ پر ضرب نہ لگے"

(تفسیر احکام القرآن)

بنی کریم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم سے بار بار نصیحت کی استدعا کرنے والے صحابی کو آپ کی طرف سے ایک ہی جواب

لا تغضب (تم غصے میں نہ ہوا کرو)

نصیحت دینے میں کیا حکمت تھی۔ وہ صحابی خود بیان کرتے ہیں بنی کریم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم کے فرمان پر غور کرنے سے مجھے معلوم ہوا کہ غصہ تمام برائیوں کی جڑ ہے۔ (صحیح بخاری کتاب الادب)

ہمیں قرآن اور حدیث میں جابجا نرمی اور حسن سلوک کا حکم ملتا ہے۔ مگر اپنے ہی بچوں کے ساتھ ہمارا طرز عمل بالکل مختلف ہوتا ہے۔ ہر وقت روک ٹوک، دھمیاں اور سزائیں۔ اکثر والدین یہ سمجھتے ہیں کہ سزا کے ذریعے وہ اپنے بچوں کے غلط رویے تبدیل کر دیں گے۔

سزا اور نظم وضبط (ڈسپلن) کو ہم طور پر یکساں مطالب کے طور پر لیتے ہیں۔ بچے کو نظم وضبط (ڈسپلن) سکھانا اور بات ہے سزا دینا بلکل مختلف۔ ڈسپلن یا نظم وضبط بچے کی تربیت کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ یہ بچے کے اندر بہتری لانے کی تربیت ہے جبکہ سزا کسی ناپسندیدہ عمل کو روک دینے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ سزا کے ذریعے آپ وقتی طور پر کسی ناپسندیدہ بات پر روک تو سکتے ہیں مگر اس عادت کو تبدیل نہیں کر سکتے۔ اس کے بر عکس سزا بچے کے اندر اشتعال اور غصہ پیدا کرتی ہے۔

مگر یہ سب کچھ جان لینے اور تسلیم کے بعد کہ بچوں کو سزا نہیں دینی، ان پر بلا جواز تنقید نہیں کرنا ہے، ہم خود کو اس قسم کے الفاظ دہراتے ہوئے سنتے ہیں۔ "تمہارے ساتھ مسئلہ کیا ہے؟" "تم کبھی باتھ روم کی لائٹ نہیں بجھاتے"۔ "تم ہر وقت نماز سے بھاگتے ہو شیطان تمہارے اندر گھس کر بیٹھ گیا ہے" "تمہیں بھائیوں کو ستانے میں مزا آتا ہے" "تم کس زبان میں بات سمجھتے ہو؟ ہمیشہ اس طرح کے الفاظ بولنے کے بعد خیال آتا ہے کہ ہمیں کہنا چاہیے تھا" بیٹا لائٹ۔۔۔، نماز میں تھوڑا سا وقت وہ گیا ہے، مگر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس طرح کے الفاظ شاید ہم کبھی نہیں بول سکیں گے۔

مگر اس میں ایک مثبت بات یہ ہے کہ ہمیں اس بات کا احساس ہے کہ ہمیں اپنی گفتگو کی کمزوری کا احساس ہے اور ہم اس کو بدلنے کے تیار بھی ہیں۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بڑی ماہرانہ گفتگو اور الفاظ کا استعمال کرنے کے بعد ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہماری بات صدا بہ صحرا ثابت ہو رہی ہے۔ ہمارے بچے پہلے کی طرح اپنا کام کر رہے ہوتے ہیں وہ نہ صرف ہمارے الفاظ کو نظر انداز کرتے ہیں بلکہ بات بھی نہیں مانتے ہیں۔ ہمارے ہر سعی رائیگاں جاتی ہے، پھر ایسے میں ہمارا ردعمل کیا ہوتا ہے؟ یا ہماری خواہش کیا ہوتی ہے۔ جی ہاں سزا؟ شاید ہماری فطری ردعمل ہے شاید اپنی بات کا جواب نہ ملنے کی صورت میں ہمارا فیصلہ یہی ہوتا ہے کہ بچے کو سزا دینی چاہیے اور یہ سزا کسی بھی قسم کی ہونی ہے۔

"سزا" کے حوالے سے بہت مختلف رائے پائی جاتی ہے۔ مغربی لٹریچر میں اگر آپ کو سزا کے خالف بے شمار کتابیں ملیں گی تو سزا کی حمایت میں بھی اسی قدر لٹریچر ملے گا۔ ہمارا قرآن ہمیں درگزر کرنے اور صلہ رحمی کا درس دیتا ہے۔

جب ایک فرد دوسرے کو سزا دیتا ہے تو کیا صورت حال ہوتی ہے اس کے لیے ہم کچھ عملی مشق کر کے دیکھ لیتے ہیں۔ نیچے دئے گئے مناظر کو پڑھیں اور پھر سوالات کے جواب دیں۔

منظر۔ا: ماں (بازار میں)

"راستے میں مت دوڑو۔ میں اسی لیے تمہیں بازار نہیں لاتی ہوں۔ ہر چیز کو ہاتھ مت لگاؤ، یہ واپس رکھو، نہیں یہ نہیں خریدنا، گھر پر پہلے سے موجود ہیں، اف ہو! ٹماٹروں کو دباؤ نہیں ہاتھ ہٹاؤ، پھر۔۔ تم نے پھر دوڑنا شروع کر دیا۔ تم گرنا چاہتے ہو؟ ٹھیک ہے کر لو۔۔ میں تمہاری شکایت پاپا سے کروں گی۔ یہ کیا۔۔ تم ان آنٹی کو دھکا دیتے ہوئے آ گئے۔۔ گھر چلو۔۔۔ گھر چلو۔۔ پھر میں تمہیں سبق سکھاتی ہوں۔ گھر میں جو آئس کریم رکھی ہے تمہیں اس کا ایک چمچہ بھی نہیں ملے گا"

منظر۔۲۔والد: عمر میری آری کہاں ہے؟

عمیر: پتا نہیں

والد: تم نے دیکھی ہے؟

عمیر: نہیں

والد: واقعی؟؟

عمیر: میں سچ کہہ رہاہوں میں نے تو آپ کی آری دیکھی بھی نہیں۔

والد: تو پھر یہ مجھے پیچھے مٹی میں کیوں ملی جہاں کل تمہارے دوست اور تم کھیل رہے تھے۔

عمیر: اوہ۔۔وہ۔۔۔وہ میں بھول گیا تھا۔ میں اپنے دوستوں کے ساتھ گملوں کی صفائی کر رہا تھا، تو تیز بارش شروع ہو گئی تو ہم لوگ اندر آ گئے آری میں وہیں بھول گیا۔

والد: تم نے مجھ سے جھوٹ بھی بولا۔

عمیر: بالکل اسی طرح جس برح تم میرا اسکریوڈرائیور اور ہتھوڑی بھول گئے تھے۔

عمیر: میں جھوٹ نہیں بول رہامیں واقعی بھول گیا تھا۔

والد: اب تم میرے اوزار کو ہاتھ نہیں لگاؤ گے اور تمہارے جھوٹ کی سزا یہ ہے کہ۔۔۔۔۔

سوالات

ا۔ کس چیز نے والدین کو سزا دینے پر مجبور کیا؟

منظر ا۔---

منظر ۲۔ ---

کیا آپ دونوں مناظر میں موجود بچوں کے احساسات بیان کر سکتے ہیں؟

منظر ا۔---

منظر ۲۔ ---

سزا دی جائے کے نہیں دی جائے:

جیسا کہ ہم پہلے بھی تذکرہ کر چکے ہیں کہ نرمی اور صلہ رحمی کی واضح قرآنی اور نبوی تعلیمات کے باوجود بحیثیت معاشرہ ہم ابھی تک اس سوال کا جواب نہیں تلاش کر سکے ہیں۔

والدین سے سوال کریں کہ آپ سزا کیوں دیتے ہیں تو اس کے جواب میں والدین کے جواب کچھ اس طرح ہوتے ہیں۔

"اگر آپ سزا نہیں دیں گے تو بچے آپ کے سر پر چڑھ جائیں گے۔"

"بعض اوقات میں اس قدر بے بس ہو جاتا ہوں کہ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ اب کیا کیا جائے"

"بچوں کو یہ کس طرح معلوم ہو گا کہ انہوں نے غلط کام کیا ہے۔"

"اگر ہم سزا نہیں دیں گے کہ تو وہ آئندہ کے لیے کس طرح باز رہیں گے"

"میں اپنے بیٹے کو اس لیے سزا دیتا / دیتی ہوں کہ وہ صرف یہی زبان جانتا ہے"

جب والدین سے ان کے اپنے احساسات کے بارے میں پوچھا جاتا ہے کہ جب ان کے والدین ان کو سزا دیتے تو ان کے کیا احساسات ہوتے تھے۔

"مجھے اپنی امی بری لگتی تھیں۔ میرا دل چاہتا کاش یہ میری امی نہ ہوتیں یا میری امی فلاں کی جیسی ہوتیں"

"میں سوچتا تھا کہ میرے والد صحیح کہہ رہے ہیں میں بُرا ہوں مجھے سزا ملنی چاہیے۔"

”میں دعا کرتا تھا کہ میں بیمار ہو جاؤں اور پھر انہیں افسوس ہو گا کہ انہوں نے میرے ساتھ کیا کیا ہے“

”مجھے یاد ہے میں سوچتا تھا کہ یہ لوگ بہت برے ہیں انگوٹھیک کر دوں گا اب میں یہ کام چُھپ کر کروں گا۔ انہیں پتا بھی نہیں چلے گا“۔

آپ جتنا زیادہ والدین کی گفتگو سنیں اسی قدر آپ پر انکشاف ہو گا کہ سزا نفرت، انتقام، احساس جرم، بے قیمت ہونے اور خود ترسی کے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔

”اگر ہم نے سزا دینی ختم کر دی تو ہم اپنے بچوں کو اپنا استاد بنا لیں گے۔“

”میں اپنا آخری حربہ نہیں چھوڑ سکتا اس طرح تو میں خود کو کمزور کر دوں گا۔“

”وہ کون سا مقام ہو گا جہاں آپ اپنے بچے کو سزا دیں گے جو آپ کو نظر انداز کرتا ہے یا آپ کی نافرمانی کرتا ہے۔ بد تمیزی کرنے والے بچے کا کوئی نتیجہ نظر آنا چاہیے۔“

یہ درست ہے کہ بد تمیزی کرنے والے بچے کے سامنے اس کی بد تمیزی کا کوئی نتیجہ آنا چاہیے مگر اس کا نتیجہ سزا دینا نہیں ہے۔

اگر آپ اپنے بچوں کے ساتھ تعلقات دوستانہ اور ایک دوسرے کا خیال رکھنے والے ہوں تو ایسے ماحول میں سزا کے لیے کوئی جگہ نہیں بنتی۔ اگر اس کے باوجود بچہ آپ کی بات نہیں مان رہا اور پھر بھی آپ اس کو سزا دیں تو اس صورت میں بھی سزا کام نہیں کرتی۔ آپ اس کا مشاہدہ کر سکتے ہیں سزا کے جواب میں بچے کا آپ کی بات مان لینا ایک وقتی سمجھوتہ ہے۔ سزا کی صورت میں بچے کے دل میں غلطی کا احساس نہیں پیدا ہوتا بلکہ اس کے ذہن میں انتقام کے جذبات بھر جاتے ہیں۔

دوسرے الفاظ میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ سزا کے ذریعے ہم اپنے بچے کے اندر جسم کا احساس کرنے والی انتہائی اہم اندرونی رد عمل کا راستہ روک دیتے ہیں۔ یعنی سزا خود تو کوئی کردار نہیں کرتی بلکہ ایک مثبت احساس کے راستے میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔

جب والدین کے سامنے یہ بات رکھی جائے تو اس کے جواب میں وہ یہ کہتے ہیں کہ پھر ہم کیا کریں؟

اس مسئلے کے لیے آپ کو پھر گزشتہ مثال کی طرف جانا ہو گا۔ گزشتہ مشق کے بارے میں سوچیں اور بتائیں کہ اس صورت حال میں آپ کیا کرتے۔

۱۔ بازار والے بچے کو اگر سزا نہ دی جائے تو کیا کیا جائے کہ وہ سدھر جائے۔------------

----

۲۔ والدین کے اوزار گم کرنے والے بچے کے لیے سزا کے علاوہ اور کون سے ممکنہ طریقے ہو سکتے ہیں۔

خوشی کی بات یہ ہے کہ والدین خود بہت اچھے طریقے پیش کرتے ہیں۔بچے کے ساتھ کیا سلوک کیا جائے اس حوالے سے بہترین حل خود والدین کے پاس ہوتے ہیں۔ذیل میں دی جانے والی مثالیں خود والدین کی طرف سے پیش کی جانے والی تجاویز ہیں:

۱۔والدہ اور بچے کو بازار جانے سے پہلے گھر میں شاپنگ کے حوالے سے ڈرامہ کھیلنا چاہیے اس کھیل میں بچہ بازار میں کس طرح رہنا ہے سیکھ جاتا ہے۔

۲۔ماں اور بچہ مل کر ایک کتاب تیار کرسکتے ہیں جس کا عنوان ہو "عمیر بازار جاتا ہے" اس کتاب میں بازار میں عمیر کی ذمہ داریوں کی تفصیل لکھی ہو جو شاپنگ کے دوران اپنی امی کی مدد کرتا ہے۔

۳۔ایک والدہ نے یہ تجویز دی کہ عمیر کے پاس شاپنگ لسٹ ہو اور وہ اپنی امی کو یاد دلاتا رہے یہ فہرست تصویری صورت میں بھی ہوسکتی ہے۔

والدہ صاحب کے لیے دی گئیں تجاویز میں مندرجہ ذیل تجاویز بھی شامل تھیں:

۱۔والد صاحب لائبریری کارڈ کی طرح اوزاروں کے جاری کرنے اور وصول کرنے کے کارڈ بنادیں جب کوئی اوزار لیا جائے تو کارڈ رکھ لیا جائے اور واپسی کردیا جائے۔

۲۔والد صاحب بچے کی سالگرہ پر بچے کو اوزاروں کا سیٹ تحفے میں دے دیں یا پھر بچے کو آمدہ کریں کہ وہ اپنا سیٹ خریدنے کے لیے پیسہ جمع کرے۔

اگر والدین کی جانب سے پیش کئے جانے والے حل کا تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ تمام تجاویز پہلے سے احتیاطی تدابیر پر زور دیا گیا ہے۔تو کیا ایسا نہیں ہوسکتا کہ ہم اپنی زندگی میں بھی ایسے معاملات کے لیے پہلے سے منصوبہ بندی کرلیں۔تاہم ایسے مواقع کے

لیے جب آپ کے پاس طاقت ہو اور نہ ہی بصیرت (insight) ہو تو سزا کے متبادل کے طور پر مندرجہ ذیل اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔

سزا کے متبادل:

۱۔ ایسے طریقوں کی نشاندہی کریں جو اس صورتحال میں مددگار ہوں۔

۲۔ کردار پر حملہ کیے بغیر اپنی توقعات کا اظہار کریں۔

۳۔ بچے کو عملی طور پر کر کے دیکھائیں کہ غلطی کا ازالہ کس طرح کیا جاسکتا ہے۔

۵۔ بچے کو انتخاب کا موقع فراہم کریں۔

روزمرہ زندگی میں اور بھی کئی طریقے استعمال کر کے سزا دینے سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے ہم ایک دفعہ پھر مثال کے ذریعے مسئلے کا حل تلاش کریں گے۔

والدین کے لیے ایک اور منعقد کی گئی ایک ورکشاپ میں والدہ نے شکایت کی کہ ان کا بچہ اسکول کی چھٹی کے بعد کھیل میں لگ جاتا ہے اور پھر اسے وقت کا احساس ہی نہیں ہوتا و میں نے کتنی دفعہ اسے کہا، پیار سے سمجھایا، ڈانٹا مگر اس کے باوجود اس کی روش میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی۔ والدہ کا مسئلہ یہ ہے کہ بچے کو کس طرح راہ راست پر لایا جائے کہ وہ وقت پر گھر آنے لگے۔

آپ نے خود اس والدہ کو تجویز کرنا ہے کہ وہ کیا کریں۔ فرض کریں وہ بچہ عمر ہے۔ اب آپ کو عمر کی داستان سنائی جارہی ہے اور پھر چند والدین کی طرف سے دی جانے والی تجاویز دی جائیں گی۔ پھر آپ کو یہ تحریر کرنا ہے کہ والدین کی بات کے ردعمل میں عمر کے کیا احساسات ہوتے۔

عمر کی کہانی:

اسکول کی چھٹی کے بعد میں اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلتا ہوں۔ اس وقت کھیلنے میں بہت مزا آتا ہے۔ مجھے سوا پانچ بجے گھر میں ہونا چاہیے مگر کھیل میں مجھے وقت دیکھنے کا خیال نہیں آتا اور مجھے دیر ہو جاتی ہے۔ میں روز ماما سے وعدہ کرتا ہوں کہ کل جلدی آؤں گا روز دیر ہو جاتی ہے اس دن ماما نے کہا تھا کہ آج تمہیں لازمًا جلدہ گھر آنا ہے۔ میں ماما کو تنگ کرنا نہیں چاہتا تھا وہ بہت غصے ہو چکی تھیں۔ میں ماما کو اپنے اوپر چلّاتے ہوئے نہیں دیکھنا چاہتا تھا اسی لیے میں نے اپنے دوست عثمان سے ٹائم پوچھا مگر اس نے ٹائم بتایا تو چھ بج چکے تھے میں فورًا گھر کی جانب بھاگا مگر مجھے پھر دیر ہو چکی تھی۔

والدین کی جانب سے پیش کئے جانے والے رد عمل:

رد عمل ا۔ میں روز روز تمہاری معذرتیں سن کر تھک چکی ہوں تم پر بھروسہ ہی نہیں کیا جا سکتا۔ اب تمہیں سزا ضرور ملے گی۔ اب تم اسکول سے آنے کے بعد کہیں نہیں جاؤ گے اور تمہیں ویڈیو گیم اور ٹی وی دیکھنے کی اجازت بھی نہیں ہے۔ اب تم اپنے کمرے میں جاسکتے ہو کیوں کہ کھانے کا وقت ختم ہو چکا ہے۔ اب مجھے مزید کوئی بات نہیں کرنی۔

آپ کا کیا خیال ہے اس کے رد عمل میں عمر نے اپنے آپ سے کیا کہا ہو گا۔

رد عمل ۲۔ دوڑنے کی وجہ سے تم پسینے میں بھیگ چکے ہو۔ یہ کپڑا لو اور اپنا منہ صاف کرو۔ تم نے میرے اعصاب کمزور کر دیے ہیں فورا جاؤ اور ہاتھ منہ دھو کر آؤ کھان ٹھنڈا ہو چکا ہے اب مجھے تمہارے لیے کھانا دوبارہ گرم کرنا پڑے گا۔

عمر نے خود سے کیا کہا ہو گا۔

رد عمل ۳۔ مجھے خوشی ہے تم نے وقت پر آنے کی کوشش کی مگر میں ابھی پریشان ہوں۔ میں اس قسم کی معذرتیں دوبارہ نہیں سننا چاہتی۔ میں چاہتی ہوں کہ جب تم پونے چھ بجے کو وعدہ کو تو وہ پونے چھ ہی ہوں۔ ہم کھانا کھا چکے ہیں اب اگر تمہیں چاہیے تو بتا دو میں تمہارے لیے سینڈوچ گرم کر دوں۔

عمر نے خود سے کیا کہا ہو گا۔

یہ اندازہ لگانا تو مشکل ہے کہ حقیقی عمر کے خیالات ہوں گے۔ مگر بعض والدین نے مذکورہ تینوں رد عمل کے جواب میں عمر کے خیالات کی وضاحت ان الفاظ میں کی۔ والدین کا خیال ہے پہلے نمبر والے والدین سزا پر یقین رکھنے والے والدین ہیں۔ ان کے خیال میں عمر

سوچے گا کہ یہ "ہونہہ" تو ایسی ہی ہیں۔ میں ان کو جواب دے دوں گا۔ دوسرے نمبر والے والدین کی وقت برداشت کچھ زیادہ ہی تھی ایسے میں بچہ سوچ سکتا ہے کہ میں ان کی سزا سے کسی نہ کسی طرح بچ نکلوں گا۔ تیسرے نمبر والے والدین درست تھے بہت زیادہ تادیبی ہوئے بغیر ان کے اندر میں اصرار اور زور تھا(ان کا بچہ خود سے یہ کہہ سکتا امی واقعی غصہ ہو رہی ہیں آج کے بعد میں وقت پر گھر پہنچے کی کوشش کرروں گا۔ انہیں میرے اوپر اعتماد ہے لٰہذا میں ان کے اعتماد کو ٹھیس نہیں پہنچاؤ گا)۔

حقیقی ماں کے سامنے جب یہ تجاویز پیش کی گئیں تو انہوں نے اس پر عمل کیا او محض تین ہفتے کے اندر انہیں مطلوبہ نتائج حاصل ہوگئے عمر نے اپنی عادت تبدیل کرلی۔

یادداشت

اگر آپ واقعی کوئی مسئلہ حل کرنا چاہتے ہیں تو:

۱۔ بچے کے احساسات اور ضروریات سے متعلق اس سے گفتگو کریں۔ ۲۔ اپنے احساسات اور ضروریات اسے بتائیں۔

۳۔ کسی مسئلے کے حوالے سے کسی حل کی تلاش کے لیے مل جل کر گفتگو اور غور و فکر کریں اور ایک دوسرے کے لیے قابل قبول حل تلاش کریں۔ ۴۔ خیالات کو تحریر کریں مگر تبصرہ نہ کریں کہ یہ اچھا ہے یا بُرا یا اس کے کیا نتائج ہوں گے۔

۵۔ خیالات تحریر کرنے کے بعد پسندیدہ اور ناپسندیدہ کو علیحدہ کریں۔

تفویضہ (Assignment)

اب اگر آپ کی سمجھ میں یہ بات آگئی ہے کہ سزا دیے بغیر کسی مسئلے کو کیسے حل کیا جائے تو اس کی عملی مشق بھی کر کے دیکھیں۔ اس سلسلے میں آپ کو عملی کام دیا جارہا ہے۔

ا۔ آنے والے ہفتے میں آپ بچے کو سزا دینے کے علاوہ کوئی طریقہ استعمال کریں اس کے بعد تحریر کریں کہ آپ نے سزا کے بجائے کون سا طریقہ استعمال کیا اور بچے کا کیا ردعمل رہا۔

۲۔ اپنے گھر کے ایسے مسئلے کے بارے میں غور کریں جو مستقل اور بار بار پیش آرہا ہو اور آپ نے مسئلے کے حل کے اختیار کئے جانے والے طریقے استعمال کر کے اس پر قابو پالیا۔

۳۔ اس بات میں موجود والدین کے واقعات ان کے سوالات اور اس حوالے سے بتائے جانے والے حل کا مطالعہ کری۔

احتیاطیں:

کوئی بھی نیا عمل شروع کرنے سے قبل اچھی طرح غور فکر کرنا ضروی ہے۔ اس سے قبل ہمیں خود سے سوال کرنا ہو گا۔ یاد رکھیے اگر آپ غصے میں کھول رہے ہیں تو آپ مسئلے کو کبھی حل نہیں کر

سکیں گے خود کو ممکنہ حک تک پر سکون رکھیں اس کے بعد اپنے بچے سے پوچھیں کہ کیا اس وقت ہم بات کر سکتے ہیں اگر وہ اس کے لیے راضی ہو تو بات شروع کریں۔

ا۔ بچے کے احساسات کے حوالے سے گفتگو کریں (میرے خیال ہے تم۔۔ محسوس کر رہے ہو) اس مرحلے پر جلد بازی نقصان دہ ہو سکتی ہے اس سے کہیں کہ ہم یہ جاننا چاہتے ہیں کہ اس تمام معاملے کے حوالے سے تمہارے کیا احساسات اور جذبات ہیں یا تم کیا محسوس کر رہے ہو۔ بچہ آپ کے جذبات کو صرف اس وقت سمجھ سکتا ہے جب اسے یہ معلوم ہو کہ اس کی بات سنی بھی گئی ہے اور سمجھی بھی گئی ہے۔

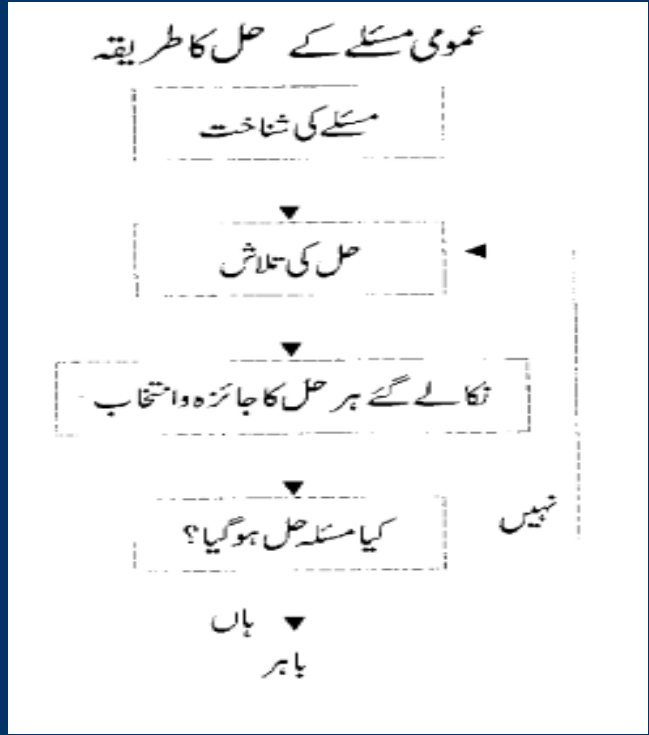
۲۔ اپنے احساسات کے بارے میں گفتگو کریں۔ اس مرحلے کو مختصر اور واضح رکھیں بچوں کے لیے عام طور پر والدین کی تکلیفوں، دکھ، غصے یا ناراضی کے بارے میں بار بار سننا مشکل ہو تا ہے۔

۳۔ ایک دوسرے کے لیے قابل قبول حل تلاش کریں۔

۴۔ فیصلہ کریں کہ کون سا آئیڈیا آپ کو پسند ہے اور کون سا ناپسند ہے اور کون سا آئیڈیا کو عملی جامہ پہنانا چاہیے اس کے لیے یہ انداز اختیار کیا جا سکتا ہے۔

"مجھے یہ والا آئیڈیا پسند ہے"

۵۔ کسی بھی مرحلہ پر بچے کو یہ اجازت نہ دیں کہ وہ آپ سے بد تمیزی کرے مثلاً:

بچہ "ہاہا۔۔ یہ آپ نہیں کر سکتیں کیوں کہ آپ ہمیشہ۔۔۔" ایسے رویے کے جواب میں والدین کو سخت انداز اختیار کرتے ہوئے کہنا ہو گا۔ "کوئی الزام تراشی نہیں، نہ ہی ماضی کی کوئی بات دہرائی جائے گی ہم مستقبل کے حولے سے پلانگ کر رہے ہیں"

پہلے بچے سے آئیڈیا پیش کرنے کو کہیں۔ اس مرحلے پر آپ کو خود پر قابو پانا ہو گا کیونکہ اس مرحلے پر خود ان خیالات پر تبصرہ کرنے، یا تجزیہ کرنے سے روکنا مشکل ہو گا مگر آپ کو یہ کرنا ہے جیسے ہی آپ نے یہ کہا "ہاں مگر یہ اتنا اچھا (آئیڈیا نہیں) ہے" آپ کی ساری کوشش اکارت ہو گئیں۔ بعض اوقات بظاہر سب سے ناپسندیدہ آئیڈیا عملی حل کی طرف لے جاتا ہے۔ اس مرحلے پر سب سے اہم جملہ یہ ہے کہ "ہم اپنے تمام تر آئیڈیاز کو لکھ لیتے ہیں" ہر دفعہ لکھنا ضروری نہیں ہے۔ مگر لکھنے سے بچے کو بہت زیادہ حوصلہ ملتا ہے۔ بعض اوقات بچے یہ کہتے ہوئے سنے گئے ہیں " میری امی نے میرے سارے آئیڈیاز لکھے، میری بہت امی بہت اچھی ہیں۔ "

مسئلے کے حل کے حوالے سے سوال وجواب:

سوال: فرض کریں ہم بچے کے ساتھ "مسئلے کا طریقہ استعمال کر رہے ہیں اور اس پر بچہ اور والدین دونوں راضی ہوتے ہیں اور پھر اچانک سب کچھ درہم برہم ہو جاتا ہے، پھر کیا کیا جائے۔

جواب: یہی وقت ہے آپ کے عزم کے امتحان کا، اب آپ یا تو لیکچر شروع کر دیں یا پھر سزا کے طریقہ کا استعمال شروع کر دیں یا ایک دفعہ پھر لکھنے کی طرف آجائیں۔ مثلاً والد یہ کہہ سکتے ہیں کہ " ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے آئیڈیاز قابل عمل نہیں ہیں میں خود ہی تمہارے لیے کوئی حل نکال دوں تو یہ میرے لیے قابل قبول نہیں ہے۔ یا تو ہم پرانے منصوبے پر دوبارہ عمل کر کے دیکھیں یا مسئلہ کا کوئی اور حل تلاش کریں۔"

بطور بڑے ہونے کے ہمیں یہ احساس ہوتا وہے کہ بعض مستقل نوعیت کے ہوتے ہیں۔ اور ہم یہ بھی جانتے ہیں کون سا حل بچے کے لیے اس وقت قابل عمل ہوتا ہے جب وہ چار سال کا ہوتا ہے اور کون سا اس وقت قابل عمل ہے جب وہ پانچ سال کا ہے، کیا چیز سردیوں کے موسم میں درست ہے اور کیا گرمیوں کے لیے۔ زندگی وقت کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے اور بار بار مطابقت پیدا کرنے کا نام ہے۔ بچے کے حوالے سے اہم بات یہ ہے کہ وہ خود کو "حل" کا حصہ بنائے "مسئلے" کا نہیں۔

سوال: کیا مسائل کے حل کے طریقہ کار کے تمام مراحل سے گزرنا ضروی ہے؟

جواب: نہیں مسئلہ کسی بھی مرحلے پر حل ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات آپ کی متضاد ضروریات کا سادہ سا بیان ہی کسی فوری حل کی طرف لے جاتا ہے۔

مثلاً ماں نے بچے سے کہا:

”مسئلہ یہ ہے کہ تم چاہتے ہو کہ میں جوتے خریدنے کے لیے فوراً تمہارے ساتھ چلوں جبکہ میں چاہتی ہوں کہ ماسی سے کپڑے دھلوالوں اور اتنی دیر میں دوپہر کا کھانا بھی تیار کرلوں او ہم کھانا کھا کر چلیں۔“

بچے کو جواب کچھ اس طرح تھا:

”ماسی کے ساتھ کپڑے دھلوالیتا ہوں اتنی دیر میں آپ کھانا تیار کریں میں کھانا لگوانے میں بھی آپ کی مدد کردوں گا۔“

ماں نے جواب دیا:

”ہاں یہ اچھا حل ہے“

سوال: فرض کریں ہم ”مسئلے کے حل“ کے تمام مراحل طے کرنے کے باوجود کسی مشترکہ حل تک نہیں پہنچ پاتے پھر کیا کریں؟

جواب: اس میں کوئی بری بات نہیں ہے، نہ ہی اس طرح آپ کا یا بچے کا کوئی نقصان ہوگا بلکہ آپ ایک دوسرے کی ضروریات اور خواہشات سے آگاہ ہوجائیں گے۔ کسی مشکل صورت حال میں آپ یہی امید کرسکتے ہیں کہ کچھ اچھا نکل آئے اور بعض اوقات آپ سوچنے کے لیے مزید وقت لیں۔

سوال: اگر بچہ بیٹھنے اور مسئلے کے حل کی تلاش کے عمل کے لیے تیار ہی نہ ہو؟

جواب: بعض بچے اس طریقہ کار کے لیے بلکل تیار نہیں ہوتے انہیں اس قسم کی چیزوں میں بلکل مزا نہیں آتا۔ اس قسم کے بچوں کے لیے بعض مؤثر متبادل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً آپ اس قسم کا تحریری مراسلہ ان کو دے سکتے ہیں:

پیار حمزہ!

مجھے یہ مسئلہ حل کرنے کے لیے تمہاری آئیڈیاز (خیالات) (خواہش، ضروریات، احساس) معلوم کرنے ہیں۔

میں۔۔(چاہتاہوں، ضرورت ہے، محسوس کرتاہوں)

مجھے بتاؤ تمہارے لیے قابل قبول حل کیاہے؟

تمہارے پیارے ابو

سوال: کیایہ طریقہ کار بڑی عمر کے بچوں کے لیے زیادہ مناسب نہیں ہے؟

جواب: بعض چھوٹی عمر کے بچوں نے بھی اس سلسلے میں بہت کامیاب تجربات کا تذکرہ کیاہے۔

سوال:''مسئلہ کے حل'' کے طریقہ کار کا آغاز بچہ کے نقطہ نظر کو سننے کے بعد کیا جاتا ہے۔ اگر ہم اس طریقہ کار کو اُلٹے انداز سے آزمائیں مثلاً والد یا والدہ پہلے بتائے کہ اس کے لیے پریشانی کی کیا بات ہے۔

جواب: یہ طریقہ بھی مؤثر رہے گا۔ تاہم کچھ والدین کی خفگی سن کر دفاع پر اتر آتے ہیں۔ چنانچہ یہ بات زیادہ آسان اور اثر انگیز رہے گی کہ پہلے بچوں کو سنا جائے۔ اس کے بعد وہ بڑوں کی پریشانی یا

نقطہ نظر کو سمجھنے پر وہ خود تیار ہو جائیں گے۔ اگر بڑے افراد بچوں پر توجہ دیں ان کے احساسات کو قبول کریں یعنی بچوں کے جذبات کو قابل اعتناء سمجھنے سے گریز نہ کریں تو بچے مثبت طرز عمل اختیار کر لیتے ہیں۔

سوال: میں نے بہت اچھے ارادے سے اپنے بچوں کے ساتھ "مسائل کے حل" کو تلاش کرنے کا آغاز کیا۔ لیکن جب میں اپنے احساسات کے اظہار پر پہنچی تو میں نے بہت سی مشکل محسوس کی کہ میں بچوں پر الزام عائد کرنے اور انہیں ملامت کرنے سے باز رہ سکوں۔ اس کا کوئی حل؟

جواب: دوسروں کو الزام دینے سے بچنے کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ انداز تخاطب بدلا جائے مثلاً تم لوگ کبھی نہیں سدھروں گے۔ تم بچے ہمیشہ ایسا ہی کرتے ہو۔ تمہارے ساتھ مسئلے یہ ہے کہ۔۔ اصلاح کا تقاضہ یہ ہے کہ تم کی بجائے "میں" کا صیغہ استعمال کرتے ہوئے اجتماعی بات کی جائے تا کہ آپ کا مخاطب محسوس نہ کرے۔ مثلاً میں محسوس کرتی ہوں کہ۔۔ میں بہت پریشان ہو جاتی ہوں۔۔ اس طرح کے طرزِ تخاطب میں بچے دفاعی حصار میں جانے کے بجائے آپ کے احساسات کو سنیں گے۔ اگر آپ ان پر حملہ کریں گی، ان کے موردِ الزام ٹھرائیں گی تو وہ آپ کی کسی بات پر کان نہیں دھریں گے۔

سوال: میں نے نوٹ کیا ہے ہے کہ جب میں بچوں کے ساتھ اس طرح بات کرتی ہوں تو وہ الزام تراشی پر اتر آتے ہیں۔ مثلا میں کہتی ہوں کہ میرا خیال ہے میں ایسا کر سکتی ہوں یا میں ایسا کروں گی تو وہ بول اٹھتے ہیں کہ نہیں آپ ایسا نہ کریں، یاد رہے کہ آپ نے پچھلی دفعہ یہ کیا تھا۔۔ اور پھر ہم ماضی کے حوالے سے بحث میں الجھ جاتے ہیں۔

جواب: اگر آپ کے بچے الزام تراشی کا آغاز کر دیتے ہیں تو آپ انہیں کچھ اس طرح کی بات کے ساتھ واپس موضوع پر لا سکتے ہیں جو کچھ ماضی میں ہوا ہمیں اس پر کسی کو الزام دینے کی ضرورت نہیں ہے اب ہمیں صرف یہ طے کرنا ہے کہ مستقبل میں اس سے بچنے کی کیا صورت ہے۔

والدین کے سوالات:

سوال: میرے دو بچے ہیں۔ میرے شوہر کا کہنا ہے کہ اگر بچے کسی موضوع میں فیل ہو جائیں تو ان کے جیب خرچ میں کمی کر دی جائے جب کہ میرا خیال ہے کہ ناکامی پر جیب خرچ کم کیا جائے بلکہ بہتر گریڈ لینے پر اس میں اضافہ کر دیا جائے۔ کیا انعام دینا ایک مثبت تحریک پیدا کرنے والا طریقہ نہیں ہے۔ اس سے وہ زیادہ محنت کرنے پر آمادہ رہیں گے۔

جواب: شاید آپ کو یہ بات عجیب سی محسوس ہو لیکن تحقیق یہ بتاتی ہے کہ انعام اور سزا دونوں بالآخر سیکھنے کی خواہش کو کم کر دیتے ہیں۔ بچے اسی وقت بہتر طریقے سے سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں جب انہیں کسی مضمون میں دلچسپی ہو اور وہ اس میں مہارت حاصل کرنے کی خواہش رکھتے ہوں۔ ایک بچہ جب اچھا گریڈ حاصل کرتا ہے وہ پہلے ہی اپنا انعام حاصل کر چکا ہوتا ہے وہ اپنے والدین کیطرف سے یہ چاہتا ہے کہ اس کی کامیابی کو سراہا جائے اور خوشی کا اظہار کیا جائے۔ دوسری طرف جو بچہ فیل ہوتا ہے وہ اپنی ناکامی کے احساس سے ذہنی اذیت کی سزا میں مبتلا ہوتا ہے اسے مزید سزا دینے اور سرزنش کرنے، دوسروں کے ساتھ اس کا موازنہ کرنے اسے نالائق اور نکمّا قرار دینے سے اس میں مزید بہتری کی خوہش پیدا نہیں ہوتی ہے۔ اس کی حوصلہ شکنی سے وہ ہمت ہار بیٹھتا ہے۔ اسے سزا دینے کے بجائے اسے یہ سمجھنے میں مدد دی جائے کہ کیا اور کہاں غلطی ہوئی ہے وہ اب اس کے ازالے کے لیے کیا کر سکتا ہے۔

سوال: میں ابھی تک اس تصویر کو قبول نہیں کر سکی کہ کوئی بھی صورت سزا کی طالب نہیں ہوتی۔ آپ ایسے سرکش بچے کے بارے میں کیا کہیں گے جو کھیل کے میدان میں اول آنے والے بچے کا چشمہ چھین لے اور اسے روتا ہوا دیکھ کر قہقہہ لگاتا پھرے۔ کیا ایسا ظالمانہ وریہ رکھنے والا بچہ سزا کے قابل نہیں ہے۔

جواب: اسے روکنے اور سمجھانے کی ضرورت ہے۔ لیکن اس طرح نہیں کہ اس کے سامنے ایک اور مثال رکھ دی جائے کہ بڑے اور طاقت ور افراد کس طرح چھوٹے اور کمزور افراد کو تختہ مشق بناتے ہیں۔ یقیناً یہ سرکش بچہ اپنے ذاتی تجربے سے یہ سب کچھ جانتا ہوگا۔ اگر ہم اسے رحم دلی دکھانا چاہتے ہیں تو ہمیں رحم پر مبنی طریقے استعمال کرنا ہوں گے۔ ایک بچہ جو دوسے بچے پر ظلم کرتا ہے اسے یہ احساس دلانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ دوسرے لوگ اس کی حرکت کر جرم قرار دے رہے ہیں۔ اسے سزا کی تکلیف کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ تکلیف اسر مزید سرکش بنا سکتی ہے اس کے برعکس اسے بتائیں کہ میں جو کچھ دیکھ رہی ہوں اسے بالکل پسند نہیں کرتی۔ کوئی بھی پسند نہیں کرے گا کسی کو بھی اتنا تنگ نہیں کرنا چاہیے کہ وہ رو پڑے۔ مجھے تم سے رحم دلی کی توقع ہے۔ تم ابھی اس کا چشمہ واپس کر کے اس کا آغاز کر دو۔ دوسروں کا احترام کر کے ہی نہیں آپ آحترام سکھا سکتے ہیں۔

سوال: اس کا مطلب ہے کہ کسی بھی بچے سے احترام کا تعلق قائم کر کے تبدیل کیا جا سکتا ہے۔

جواب: کاش ایسا ہوتا۔ لیکن المیہ یہی ہے کہ کچھ بچے اس قدر غیر شائستہ اور سخت ہوتے ہیں کہ وہ توجہ دئے جانے پر بھی کوئی مثبت تاثر نہیں دیتے۔ ایسے بچوں کی ذہنی ساخت کو بدلنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ ایسے بے قابو بچوں سے دوسرے بچوں کو محفوظ رکھنا ضروری ہے

لیکن اس کے ساتھ ضروری ہے کہ ان سرکش بچوں کے ساتھ مضبوط لیکن احترام پر مبنی رویہ جاری رکھیں۔

سوال: جو بچے بول نہیں سکتے اگر وہ ایسی چیزیں چھوئیں یا اٹھائیں جو ان کے لیے نقصان دہ ہے تو ایسے میں ان کے ہاتھ پر ہلکا اس تھپڑ لگا دینے میں کیا خرج ہے۔

جواب: بچہ اگر بول نہیں سکتا تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ سن اور سیکھ نہیں سکتا۔ چھوٹے بچے ہر لمحے اور ہر منٹ میں کچھ نہ کچھ سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ وہ کیا سیکھ رہے ہیں۔ ماں باپ کے پاس اختیار ہے کہ وہ بچوں کو کیا سکھاتے ہیں۔ جب ماں بچے کے ہاتھ پر بار بار مارتی ہے تو اس سے وہ سبق لیتا ہے کہ کسی بھی کام سے رکنے کے لیے تھپڑ کھانا ضروری ہے یا پھر ماں اسے ایسے انداز میں بات بتا سکتی ہے جو اس کے لیے زندگی بھر کے لیے کار آمد ہو۔ مثلاً جاؤ کھانے کے لیے نہیں ہے، تم یہ چمچہ استعمال کرو، چینی کا گڈا ٹوٹ سکتا ہے تم یہ روئی کا گڈا استعمال کرو یہ نہیں ٹوٹے گا۔ ایک ہی بات یا اطلاع بار بار دہرائی جا سکتی ہے مگر بار بار دہرائی جانے والی بات تھپڑ سے قطعًا مختلف پیغام منتقل کرتی ہے۔

سوال: سزا اور قدرتی نتائج میں کیا فرق ہے کیا یہ ایک ہی چیز کے مختلف نام نہیں ہیں؟

جواب: سزا والدین کی طرف سے ایک خاص وقت میں دی جانے والی تکلیف ہوتی ہے تا کہ بچے کو سبق سکھایا جا سکے جبکہ قدرتی نتائج بچے کے کسی عمل یا رویے کے نتیجے میں ظاہر ہونے والا ال تنیجہ ہے۔ سزا اور قدرتی نتائج کا فرق اس مثال سے سمجھا جا سکتا ہے۔ یہ واقعہ ایک والد کی زبان میں آپ کو سنایا جا رہا ہے۔

میرے نوجوان بیٹے نے میرا نیلا سوئٹر پہننے کے لیے مانگا اس کا کہنا تھا کہ یہ سوئٹر اس کی جینز پر اچھا لگے گا۔ میں نے کہا ٹھیک ہے ابھی لے لو، مگر اس کے بعد تمہیں یہ نہیں ملے گا اگلے ہفتے جب مجھے سوئٹر پہننے کی ضرورت ہوئی تو میں نے دیکھا کہ وہ گندے کپڑے کے ڈھیر پر پڑا تھا۔ اس کے پچھلے حصے پر چاک لگی تھی اور سامنے کیچ اپ کے داغ۔

مجھے شدید غصہ اس لیے آیا کہ یہ پہلی دفعہ کا واقعہ نہیں تھا۔ اگر وہ اس وقت میرے سامنے ہوتا اس کو کوئی نہ کوئی سزا ضرور ملتی۔ جب وہ میرے سامنے آیا تو میرا غصہ کم ہو چکا تھا اس کے باوجود میں اس پر پھٹ پڑا۔ اس نے اپنی غلطی کا اعتراف کرتے ہوئے کہا کہ اسے افسوس ہے مگر آئندہ مجھ سے میرے کپڑے نہیں مانگے گا۔ مگر اگلے ہفتے پھر اس کو میری شرٹ کی ضرورت پڑ گئی جو اسے پکنک پر پہن کر جانی تھی۔ مجھے یقین دہائی کی ضرورت تھی لہٰذا میں نے اس سے کہا کہ وہ مجھے تحریری طور پر اس بات کی یقین دہانی کروائے کہ مجھے میری شرٹ اسی حالت میں ملے گی جس میں میں نے اسے دی ہے اگلے ہفتے میری میز پر یہ تحریر موجود تھی۔

پیارے ابو!

اگر مجھے اپنی شرٹ پہننے کے لیے دیں گے تو میں اسے صاف رکھنے کی پوری کوشش کروں گا نہ تو لیکن بورڈ سے ٹیک لگا کر کھڑا ہوں گا اور نہ ہی جیب میں بال پوائینٹ رکھوں گا۔

آپ کا بیٹا

اس تحریر کو دیکھ کر مجھے خوشی بھی ہوئی اور حیرت بھی۔ مجھے یقین تھا اگر وہ یہ نوٹ لکھنے کی تکلیف سہہ سکتا ہے تو وہ یقیناً میری شرٹ صاف رکھنے کی تکلیف بھی سکتا ہے اور یہ دیکھ کر میری خوشی کی انتہا نہیں رہی کہ اگلی صبح میری شرٹ ہینگر میں صاف ستھری لٹکی ہوئی مل گئی۔

اس واقعہ میں قدرتی نتائج کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ کسی سے مستعار لی ہوئی شے کا خراب ہو جانا خود اپنے تکلیف دہ بات ہے۔ (اس کا فطری نتیجہ یہ ہے کہ آپ اس سے اگلی دفعہ کچھ نہیں مستعار مانگ سکتے) یہ اس وقت ممکن ہے کہ ادھار دینے والا آپ سے اس بات کی ضمانت لے کہ اب اس کو اس کی چیز ایسی حالت میں واپس ملے گی جس حالت میں لی گئی تھی۔ مگر تبدیل ہونے کی ذمہ داری لینے والے پر عائد ہوئی ہے۔

سوال: پچھلے ہفتے کا واقعہ ہے میں اپنے ڈرائنگ روم میں داخل ہوئی تو میں نے دیکھا کہ کمرے میں جا بجا کینو کے چھلکے اور ٹکڑے پڑے ہیں میں نے بچوں سے پوچھا کہ یہ کس نے کیا ہے تو ہر بچہ دوسرے کا نام لینے لگا۔ تو کیا یہ درست نہیں ہے میں اصل مجرم کو تلاش کر کے اسے سزا دوں۔ اس کے علاوہ اور کیا کیا جا سکتا ہے؟

جواب: یہ سوال کہ " یہ کام کس نے کیا ہے؟ خود بخود اس جواب کی طرف لے جاتا ہے کہ " میں نے نہیں کیا" اور ظاہر ہے پھر یہی صورت حال ہوتی ہے کہ تم میں سے ایک ضرور جھوٹ بول رہا ہے اور ہم جس قدر سچ جاننے کے لیے اصرار کریں گے اسی قدر بچے اپنی معصومیت ثابت کرنے کے لیے زور لگائیں گے۔ جب ہمیں غصہ دلانے والا کوئی کام نظر آئے تو مجرم کی تلاش کے بجائے غصہ کا اظہار کر دیا جائے۔

”کھانے کی چیزیں صوفے پر مجھے سخت ناپسند ہیں کیونکہ کینو کے چھلکوں سے ان پر مستقل دھبہ لگ جائے گا۔“

اس کے جواب میں آپ کو یہ سننے کو ملے گا۔

مگر یہ میں نے نہیں کیا۔۔۔اس نے مجھ سے کہا تھا اس نے کیا ہے۔۔۔وغیرہ وغیرہ۔

اب یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ ہر ایک واضح کر دیں ”مجھے اس سے کوئی سروکار نہیں ہے کہ یہ کس نے کیا ہے نہ ہی مجھے گزری ہوئی باتوں کا کسی کو الزام دینا ہے۔ آئندہ میں ایسی کوئی حرکت نہ دیکھوں۔“

بچوں کو الزام نہ دے کر اور سزا نہ دے کر ہم انکے اندر ذمہ داری کا جذبہ پیدا کرتے ہیں اس کے برعکس سزا انتقام کے جذبات پیدا کرتی ہے۔

”اب تم دونوں صوفہ صاف کرو اور تمام چھلکوے اور ٹکڑے صاف کر کے ڈسٹ بن میں ڈالو۔“

سزا کے بارے میں ماہرین کے خیالات:

ہم جب اللہ تعالیٰ سے دعا مانگتے ہیں تو اس سے اپنی تمام خطاؤں اور غلطیوں کی معافی مانگتے ہیں۔ ان غلطیوں کی بھی جو ہم نے جان بوجھ کر کیں اور ان گناہوں کی بھی جو ہم سے انجانے میں ہو گئیں کیوں کہ ہم جانتے ہیں کہ اللہ غفور و رحیم ہے وہ ہماری غلطیوں سے در گزر فرماتا ہے اللہ تعالیٰ ہم میں بھی یہ صفت دیکھنا چاہتا ہے۔

سورہ النور میں ارشاد۔

"انہیں معاف کر دینا چاہیے اور در گزر کرنا چاہیے کیا تم نہیں چاہتے اللہ تمہیں معاف کرے اور اللہ کی صفت یہ ہے کہ وہ غفور ور حیم ہے"(النور:۲۳)

سورہ بقرہ میں ہے۔"ایک میٹھا بول اور کسی ناگوار بات پر چشم پوشی اس خیرات سے بہتر ہے جس کے پیچھے دکھ ہو"(البقرہ ۲۶۳)

اللہ تعالیٰ کا فرمان آپ ﷺ کے متعلق ہے

بالمومنین رؤف الرحیم (التوبہ ۱۴۹)

مَن لَایَرحم لَایرحم

"جو شخص شفقت نہیں کرتا اس پر (اللہ تعالیٰ کی) مہربانی نہیں ہوتی"

ہمارا دین ہمیں رحم، شفقت اور مہربانی کے رویے کا درس دیتا ہے مگر حیرت انگیز طور پر ہم میں سے اکثر سزا کے انتہائی حامی نظر آتے ہیں والدین کی کسی محفل میں سزا سے متعلق گفتگو ہو رہی ہو تو آپ کو یہ الفاظ سننے کو ملیں گے۔

"سزا کے بارے میں پہلے سے واضح طور پر بات دینا چاہیے"

سزا فوراً دینی چاہیے"

سزا اکیلے میں دینی چاہیے"

آپ نے اسلام میں سزا کے حوالے سے اصول ضوابط اس باب میں پڑھ لیے ہیں اور بحیثیت والدین آپ کے کیا خیالات ہیں اس سے بھی آپ بخوبی واقف ہیں لہٰذا آپ کو یہ جان کر شاید

حیرت نہ ہو کہ سزا کے بارے میں ماہر نفسیات کا نظریہ اکثر والدین کے نظریات سے بالکل مختلف ہے۔ یہاں پر ہم چند ماہرین نفسیات کا تذکرہ کریں گے۔

بعض ماہرین تعلیم اور نفسیات یہ نظریہ رکھتے ہیں کہ سزا بچے کی شخصیت میں نظم وضبط پیدا کرنے کا مؤثر ذریعہ نہیں ہے۔ ڈاکٹر ہائم جینوٹ کہتے ہیں۔

”سزا غلط رویہ کو روک نہیں سکتی یہ مجرم کو آئندہ جرم کے لیے محتاط کر دیتے ہے۔ وہ اپنے نقش قدم زیادہ مہارت سے چھپا دیتا ہے۔ ایک بچہ جب سزا پاتا ہے تو وہ مزید محتاط ہو جاتا ہے۔ زیادہ ایماندار اور زیادہ ذمہ دار نہیں بنتا“

ڈاکٹر روین، اے ہائمن کہتے ہیں۔

”جسمانی سزا بچے کو سکھاتی ہے کہ تشدد مسائل کے حل کو ایک راستہ ہے۔ تحقیق ثابت کرتی ہے کہ یہ پیغام ان کو دیا جاتا ہے جو اذیت دیتے ہیں، ان کو جنہیں اذیت دی جاتی ہے اور ان کو بھی جو اس عمل کو دیکھتے ہیں، یہ عمل بچے کو ضبط نفس نہیں سکھتا“

ڈاکٹر البرٹ بینڈوا کا کہنا ہے۔

”سزا سے بدتمیزی کو روکا تو جاسکتا ہے لیکن سزا بذات خود مطلوبہ کردار پیدا نہیں کر سکتی، یہ تو بدتمیزی کی خواہش کو کم بھی نہیں کر سکتی“

ڈاکٹر روڈلف ڈریکر کہتے ہیں۔

آج کے دور میں والدین اور اساتذہ بچوں کو زیادہ دیر تک تہذیب نہیں سکھا سکتے۔

حقیقت حال ہم سے تقاضا کرتی ہے کہ بچوں کو تعاون کرنے اور ان پر اثر انداز ہونے کے نئے طریقے اختیار کیے جائیں۔ مارنا، تھپڑ، بے عزتی کرنا محروم کرنا اور انہیں کم تر سمجھنا بچوں کو نظم و ضبط سکھانے کے فرسودہ طریقے ہیں۔

سزا نظم وضبط قائم کرنے کا سب سے غیر مؤثر طریقہ ہے کیوں کہ حیرت انگیز طور پر سزا کے ذریعے ہم اس بات کے بلکل بر عکس تدریس کے رہے ہوتے ہیں جو ہم بچے کو سکھانا چاہتے ہیں۔ اکثر والدین سزا کا استعمال اس لیے کرتے ہیں کہ بچوں کی تربیت کے لیے ان کو اس سے بہتر طریقہ کسی نے نہیں سکھایا۔

How to father Dr. Fitzhugh Dodson Signet (1974)

بچوں کو نظم و ضبط سکھانا مشکل امر ہوتا ہے مگر یہ بات سمجھنی چاہیے کہ نظم وضبط (ڈسپلن) کا مطلب تین باتوں کو تعلیم دینا ہے ایک تو یہ فرد اپنے اوپر قابو پانا سیکھ لے (Self-control) اپنی راہ کا خود تعین کرنا سیکھ لے۔ (Self-Direction) اور اس کے اندر مستعدی

(Competence) پیدا ہو۔ یہ ان امور کی منّظم رہنمائی کا منصوبہ ہے۔ اس کے بر عکس سز، جبر اور طاقت کے ذریعے بیرونی کنٹرول کا نام ہے۔ سزا کے رد عمل میں سزا بھگتنے والے کے اندر بہت کم اعتماد اور احترام کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

Children: the challenge, Rudolf, Driekiers. M.D (1964)

سزا کے متعلق مختلف تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ جسمانی سزا تشدد کی راہ میں رکاوٹ نہیں ڈالتی بلکہ اس کی جانب راغب کرتی ہے۔ سزا نہ صرف بچے کے اندر مایوسی (فرسٹریشن) پیدا

کرتی ہے بلکہ وہ اسی قسم کے طرزِ عمل کے استعمال کی جانب راغب کرتی ہے۔ سزا کا استعمال بچے کے اندر بد تمیزی کا رجحان پیدا کرتا ہے سیکھنے کے عمل اور سزا کے درمیان تعلق پر کی جانے والی ہر تحقیق یہ بتاتی ہے کہ سزا دیکھنے کے عمل میں نہ صرف غیر مؤثر ہے بلکہ اس کے بعض ناپسندیدہ ضمنی اثرات بھی مرتب ہوئے ہیں۔

George W Holden (University of Texas , Psychological Bulletin 2002 vole 128 No .4 p.593

کسی رویے پر قابو پانے کے لیے سزا کے استعمال سے بے شمار ے تجربات انتہائی احتیاط کے ساتھ کیے گئے ہیں اور اکثر تجربات سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ سزا کے اثرات تباہ کن ہوتے ہیں۔ یہ اثرات خوفزدہ کرنے والے ہیں اور ان کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

Solomon R.h (1964) Punishment American Psychologist page. 250

محقیقین اس بات پر متفق ہیں ہر پانچ میں سے ایک والدین کو اپنے بچوں کی طرف سے مندرجہ ذیل رویوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

۱۔ اپنے بچوں سے برا بھلا سننا ۲۔ چیزوں کا پھنکنا ۳۔ دھکا دینا، دھکیلنا ۴۔ غصے میں غلط زبان کا استعمال

مسئلے کا حل

اب اگر آپ نے یہ فیصلہ کرلیا ہے کہ آپ مسئلے کے حل کے لیے سزا کا انتخاب کرنے کے بجائے دوسرے طریقے اختیار کریں گے تو ہم اس سلسلے میں تجاویز دے سکتے ہیں۔

مسئلے کے حل سے قبل:

ہم یہ بات تسلیم کر چکے ہیں کہ مسئلے کے حل کے لیے منظم طریقہ فار کا استعمال مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ ہمیں خود اپنی نفسیاتی تربیت کرنی ہوگی۔ ہمیں اپنے آپ سے یہ کہنا ہوگا کہ:

۱۔ میں اپنے بچوں کے لیے ہر ممکن انداز سے قابل قبول اور اس کی ضروریات اور احساسات کے مطابق بننا شروع کر رہا / رہی ہوں۔

۲۔ میں وہ تمام اطلاعات اور احساسات سننے کے لیے تیار ہوں جو اس سے قبل میں نے نہیں سنے تھے۔

۳۔ میں ہر نئے خیال کو قبول کرنے کے لیے تیار ہوں خواہ وہ بظاہر ناقابل عمل ہی کیوں نہ محسوس ہو۔

۴۔ میں اس عمل میں درکار طویل اور بھٹکا دینے والے وقت کے دباؤ کا شکار نہیں ہوں گا / گی اگر ہمیں فوری نتائج یا حل نہیں ملے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ہمیں اس پر مزید غور کرنا ہے اور مزید گفتگو کرنی ہے۔

یادداشت

۱۔ کردار پر حملہ کیے بغیر مضبوطی سے اپنے احساسات کا اظہار کیجیے

”مجھے شدید غصہ آرہا ہے کہ میری آری باہر دھوپ میں پڑی زنگ کھا رہی تھی“

۲۔ اپنی توقعات بیان کریں

”میں چاہتا ہوں کہ جب میری چیزیں لی جائیں تو استعمال کے بعد فوراواپس کر دی جائیں“

۳۔ بچے کو بتائیں کہ نقصان کا ازالہ کس طرح کیا جائے

”یہ آری پہلے اسٹیل وول سے اچھی طرح دھو، اور پھر اس پر بہت ساری گریس لگاؤ“

۴۔ بچے کو موقع دیں۔

”یا تو تم میرے اوزار لے کر انہیں ذمہ داری کے ساتھ واپس کر دیا پھر اس سے بلکل محروم ہو جاؤ، فیصلہ تمہارے ہاتھ میں ہے“۔

۵۔ عملی اقدامات اٹھائیں

بچہ: ٹول بکس میں تالا کیوں ہے؟

والد: تم مجھے بتاؤ کہ کیوں ہے۔

٦۔ مسئلہ حل کیجیے

”تم میرے اوزار ضرورت کے وقت استعمال کر سکتے ہو مگر جب مجھے ضرورت ہو تو وہ مجھے مل جائیں“

والدین کے واقعات:

یہ گفتگو ایک چودہ سالہ لڑکے کے باپ کی ہے جو اپنے دوستوں کیطرف سے دباؤ میں تھا کہ وہ ان کے ساتھ سگریٹ پیئے۔

میرا بیٹا عمر یہ بات اچھی طرح جانتا تھا کہ سگریٹ اور پان کے بارے میں میں کیا خیالات رکھتا ہوں ۔ میں نے اسے کبھی ڈرانے دھمکانے کی کوشش نہیں کی۔ البتہ براہِ راست معلومات دیتا رہتا

ہوں۔ حال ہی میں میں نے افواہ سنی کہ اسکول کے نویں اور دسویں جماعت کے بچے کسی ایک دوست کے گھر جاکر اس کے والدین کی عدم موجودگی میں سگریٹ پیتے ہیں۔ میں عمر کو اپنے ساتھ کچھ سامان خریدنے کے لیے بازار لے جارہا تھا۔ راستے میں میں نے اس سو پوچھا "کیا یہ افواہ درست ہے؟" اس نے اضطراب سے میری طرف دیکھا لیکن جواب نہیں دیا۔

"کیا تم نے کبھی سگریٹ پی؟"

"میں نے ایک دفعہ کش لگایا تھا"

اس سے پہلے میں کچھ کہتا وہ پھٹ پڑا" بابا مجھے یہ کرنا پڑا اگر میں نہ کرتا تو وہ سب میرا مزاق اُڑاتے"۔

میں چاہتا تھا کہ اس سے کہوں کہ اگر وہ سب کنویں میں چھلانگ نہ لگانے پر تمہارا مذاق اُڑائیں گے تم چھلانگ لگادوگے؟ مگر خود پر قابو پاتے ہوئے میں نے اس سے کہا۔۔

"تو تم اپنے دوستوں کی طرف سے بہت زیادہ دباؤ میں تھے"

" آپ یقین کریں ایسا ہی ہے۔۔۔ آپ کو نہیں معلوم جو لڑکے سگریٹ نہیں پیتے وہ ان کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔"

میں نے اسے بتایا کہ " مجھے اندازہ ہے تم اسے اچھا نہیں سمجھتے تمہیں یہ بھی معلوم ہے میں ان چیزوں پر کیارائے رکھتا ہوں، تم نے مجھ سے کہا تھا کہ تمہیں اچھا نہیں لگتا کہ میں تمہیں کنٹرول کروں مگر سگریٹ ایسی چیز ہے جو آپ کو کنٹرول کرنے لگتی ہے"

”تو آپ بتائیں میں کیا کروں؟“ عمر نے مخافلانہ انداز میں کہا، ”کوئی نصیحت مت کریں میں سب سے الگ رہ کر زندگی نہیں گزار سکتا“۔

تو تمہارا اصل مسئلہ یہ ہے کہ تم نہ کہہ کر سکی طرح اکثریت میں رہو“۔

عمر نے خفگی سے کندھے اچکائے، لیکن مجھے معلوم تھا کہ اس کا اصل مسئلہ یہی ہے بقیہ راستے ہم ان خطوط پر گفتگو کرتے رہے جن پر چل کر عمر حکمت عملی سے کام لے کر سگریٹ پینے سے انکار کر سکتا۔ مثلاً ہماری گفتگو سے یہ بتائج حاصل ہوے۔

شائسہ قسم ک طرز عمل میں کہا جاسکتا ہے۔ ”شکر یہ! ابھی نہیں میں شاید کچھ دیر بعد کرلوں“۔

اگر زیادہ دباؤ ڈالا جائے تو اپنے والدین پر الزام دیا جاسکتا ہے۔ ”تم میرے والد کو نہیں جانتے۔ اگر انہیں میرے قریب سے سگریٹ کی ”بُو“ بھی آئی تو وہ مجھے قتل کردیں گے اور بقیہ زندگی کے لیے مجھے زمین میں گاڑ دیں گے“۔ عمر دبی ہنسی ہنسا اور بولا شکریہ یہ ابو اب میں ان کے چنگل می نہیں پھنسوں گا۔

☆☆☆

ایک اور والد نے بتایا کہ ان کے لیے یہ نا قابل برداشت ہوتا ہے کہ بچے کھانے کے وقت بد تہذیبی کا مظاہرہ کریں، کھانا نکالتے وقت گرائیں، پیچ میں سے کھنا نکالیں، جب کھارہے ہوں تو ان کے ہاتھ کہنیوں تک گندے ہوں یا پھر وہ کھانے کے بعد اور پہلے ہاتھ دھونے کے بجائے اپنے کپڑوں سے ہاتھ صاف کریں۔

انہوں نے بتایا گزشتہ رات میں نے اس مسئلے کو بچوں کے سامنے رکھا ان کے پیش کیے ہوئے حل یہ تھے، ہفتے میں تین دن ہم "شب آداب "(میز زنائیٹ) منائیں گے اور اس میں ہم بلکل سلیقے سے کھانا کھائیں گے اور جو طریقہ آپ نے بتائے ہیں ان کی پابندی کریں گ۔ اس کے علاوہ باقی دنوں میں ہم اپنی مرضی کے مطابق طریقے اختیار کریں گے اور اب مجھے مزید کچھ کہنے کی ضرورت نہیں پڑی۔۔۔ یہ شاید میرے لیے قابل برداشت تھا۔

باب چہارم

پُر اعتماد اور خود مختار شخصیت

تاریخ اسلام میں ہمیں بہت ساری ایسی شخصیات کی مثالیں ملتی ہیں جنہوں نے کم عمری میں بڑے بڑے کارنامے انجام دیے۔ محمد بن قاسم نے سترہ سال کی عمر میں سندھ فتح کیا، حضرت علی نے جب اسلام قبول کیا تو ان کی عمر محض دس سال تھی، امام بخاریؒ کو نو سال کی عمر میں حدیث کی کئی کتب حفظ تھیں، مولانا مودودیؒ نے جب معرکتہ الآراء کتاب "الجہاد فی الاسلام" لکھی تو انکی عمر ۲۳ سال تھی مگر انتہائی افسوس کے ساتھ اس بات کا اعتراف کرنا پڑتا ہے آج مسلمانوں کی نوجون نسل اس اعتماد سے محروم ہے جو بڑے کارنامے انجام دینے کا سبب بنتا ہے۔

حضرت علیؓ کے قبول اسلام کے بارے میں تحریر ہے کہ جب سرور کائنات ﷺ اور ام المومنین حضرت خدیجہ ﷺ کو مصروف عبادت دیکھا تو پوچھا آپ دونوں کیا کر رہے ہیں؟ سرور کائنات نے نبوت کے منصب گرامی کی خبر دی اور توحید کی دعوت دی انہوں نے متحیر ہو کر پوچھا اپنے والد ابو طالب سے دریافت کروں تو نبی ﷺ نے فرمایا اگر تمہیں تامل ہے تو خود غور کرو، لیکن کسی سے اس کا تذکرہ مت کرنا، یہ آپ ﷺ کی پرورش تھی اور توفیق الٰہی کہ دوسرے ہی دن بارگاہ نبوت میں حاضر ہو کر مشرف بہ اسلام ہو گئے۔

آج ہمیں بھی یہ فیصلہ کرنا ہو گا کہ ہم اپنے بچوں کی کیسی شخصیت چاہتے ہیں۔ آپ اسے ایسا فرد بنانا چاہتے ہیں جو قدم قدم پر ہماری مدد اور رہنمائی کا محتاج ہو، ہر کام کے لیے وہ پہلے آپ کو آواز دے یا ہم ان کی انفرادی پہچان اور انفرادی شخصیت چاہتے ہیں یا محض اپنی ذات کا کاربن کاپی یا ضمیمہ بنانا

چاہتے ہیں بچے ہمارا سایہ نہیں وہ علیحدہ انسان ہیں جن کے مزاج، پسند، ناپسند یہاں تک کہ ماحول اور حالات بھی ہم سے مختلف ہیں۔ ان کے اپنے احساسات اور خواہشات ہیں اور سب سے بڑھ کر ان کے خواب ہیں۔

بچوں کی پُر اعتماد اور بہادر شخصیت کی تعمیر بحثیت مسلمان بھی ہماری ذمہ داری ہے حضرت عمرؓ نے فرمایا: اپنی اولاد کو تیز اندازی اور تیراکی سکھاؤ اور انہیں گھوڑے پر جم کر بیٹھنے کی تلقین کرو"۔

امام ابن قیمؒ فرماتے ہیں" بچے کو کاہلی، بے کاری آرام پسندی اور عیش کوشی سے بچا کر ان کے متضاد سمت پر لگانا چاہیے۔ سستی اور بے کاری کا انجام بھی برا ہوتا ہے اور یہ ندامت آمیز خسارہ کا باعث بنتی ہے" جب کہ محنت اور لگن کا انجام قابل تعریف ہوتا ہے، خواہ اس کا صلہ دنیا میں ملے یا آخرت میں یا دونوں جہانوں میں۔ کوئی شخص جتنا زیادہ مشقت پسند ہو گا اسی قدر وہ آرام میں ہو گا اور جس قدر کوئی شخص آرام میں ہو گا اسی قدر وہ پریشانی اور تکلیف میں ہو گا۔ گویا دنیا کی قیادت و سیادت اور آخرت کی خوش بختی اور سعادت تک رسائی محنت اور مشقت کا پُل پار کرنے کے ذریعے ہو سکتی ہے"۔

ہم بچوں کو پر اعتماد فرد کس طرح بنا سکتے ہیں اس کا آسان جواب یہ ہے کہ انہیں اپنے کام خود کرنے کی اجازت دے کر، انہیں ان کے مسائل سے خود نمٹنے کے لیے چھوڑ کر، انہیں ان کی غلطیوں سے سیکھنے کے موقع دے کر۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ کہنا آسان ہے کرنا مشکل ہے۔ اپنے چار سالہ بچے کو جوتے کے فیتے (تسمے) باندھنے میں مشکل کا شکار دیکھتے رہنا اور اس قدر آسان نہیں ہوتا ہے یا پھر آپ کی بچی آپ کو یہ

بتائی کہ اس کا فلاں دوست کے ساتھ جھگڑا ہو گیا تو اس معاملے میں خود کو کودنے سے باز رکھنا اس قدر آسان نہیں ہے۔

آپ یقیناً سوچ رہے ہوں گے کہ بچے کو اس کے جوتے کے تسمے باندھنے میں مدد کرنے میں یا بچی کا گر کسی سے جھگڑا ہو جائے تو اس کو یہ بتا دینے میں کہ وہ اپنا مسئلہ کیسے حل کرے اس میں کیا حرج ہے اور بچے کوئی غلطی نہ کریں اس میں کیا برائی ہے آخر وہ چھوٹے ہیں، نا تجربہ کار ہیں وہ اپنے مسائل کے لیے والدین اور اپنے گرد لوگوں پر ہی تو بھروسہ کریں گے اور انہیں ان کے سہارے کی ضرورت ہے۔

آپ نے اپنے ارد گرد کسی ایسے فرد کو دیکھا ہے جو بیساکھی پر چلتا ہو، کیا محسوس ہوتا ہے اسے دیکھ کر اور خود اس کے کی احساسات ہوتے ہوں گے کیا اسے بہت اچھا لگتا ہو گا بیساکھی کے سہارے چلنا۔ آپ کو جواب یقیناً نہیں میں ہو گا۔ بلکل اسی طرح جب کوئی فرد مستقل طور پر دوسرے کے سہارے پر چلتا ہے تو اس صورت میں اس کے اندر بعض مخصوص احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ ان احساسات کو سمجھنے کے لیے آپ نیچے تحریر کیے گے بیانات کو پڑھیں اور خود کا اس جگہ پر رکھ کر اپنے احساسات بیان کریں۔

ا۔ آپ کی عمر پانچ سال ہے پورے دن میں آپ اپنے والدین کو یہ کہتے سنتے ہیں:

ا۔ یہ لو پالک کھاؤ، سبزی صحت کے لیے اچھی ہوتی ہے۔　　۲۔ ادھر آؤ تمہاری جیکٹ کی زِپ لگا دوں۔

۳۔اب تم تھک گئے ہو لیٹ کو سو جاؤ۔ ۴۔ اب میں تم کو اس بچے کے ساتھ کھیلتے ہوئے نہ دیکھوں اس کی زبان خراب ہو۔

۵۔ تمہیں باتھ روم نہیں جانا ہے۔

آپ کا رد عمل ------------------ -------------------- ---

-------------------- ------------- ------------- --------------------

۲۔ آپ کی عمر نو سال ہے پورے دن میں والدین آپ کے ساتھ اس طرح گفتگو کرتے ہیں:

ا۔یہ جیکٹ مت پہنو، ہر ا رنگ تم پر اچھا نہیں لگتا۔ ۲۔لاؤ یہ بوتل مجھے دو میں اسکا ڈھکن کھول دیتی ہوں۔ ۳۔میں نے تمہارے کپڑے نکال دیے ہیں بدل لو۔ ۴۔ تمہیں ہوم ورک میں مدد کی ضرورت ہے۔

آپ کا رد عمل ------------------ -------------------- ---

-------------------- ------------- ------------- --------------------

۳۔ آپکی عمر سترہ سال ہے آپ کے والد کہتے ہیں:

تمہیں ڈرائیونگ سیکھنے کی ضرورت نہیں مجھے حادثے سے خوف آتا ہے تمہیں جہاں بھی جانا ہو گا ابو لے جائیں گے تمہیں صرف کہنا ہو گا۔

آپ کا ردعمل ------------------ ------------------ ---------------------

--- ------------------- -------------

--------------- -------------------------

۴۔ آپ ایک ادارے میں ملازمت کررہے ہیں آپ کا باس آپ سے کہتا ہے۔

میں تمہاری بھلائی کے لیے تم سے کچھ کہنا چاہتا ہوں۔ چیزوں کو بہتر بنانے کے لیے خوامخواہ تجاویز دینا بند کرو اپنے کام سے کام رکھو میں نے تمہیں کام کرنے کے لیے رکھا ہے میں تمہیں آئیڈیاز کے پیسے نہیں دیتا۔

آپ کا ردعمل ------------------ ------------------ ---------------------

--- ------------------- -------------

--------------- -------------------------

۵۔ آپ ایک کمزور ملک کے شہری ہیں ایک بڑے اور طاقت ور ملک کا نمائندہ آپ کے ملک کا دورہ کرتا ہے اور اعلان کرتا ہے:

”آپ ایک ناتجربہ کار قوم ہیں اور پس ماندہ بھی ہیں آپ کو اپنی ضروریات کا اندازہ نہیں ہے۔ آپ کو ہم سامان بھی دیں گے اور اپنے ماہریں بھی بھیجیں گے تاکہ آپ کو بتایا جاسکے کہ آپ اپنی زراعت، تعلیم، تجارت اور حکومت کو کس طرح چلائیں۔ ہم خاندانی منصوبہ بندی کے ماہرین بھی بھیجیں گے تاکہ آپ کو یہ بتایا جس کے کہ شرح پیدائش کو کس طرح کم کیا جائے۔

آپ کا ردعمل ------------------- -----------------

--- -------------------- -------------

------------------------ --------------

اب آپ آپنے احساسات کا جائزہ لیں کیا آپ چاہیں گے کہ آپ کے بچے کے لیے احساسات بھی ویسے ہوں جیسے آپ کے تھے۔ جب کسی فرد کو بے وقعت اور طفیلی (Dependent) سطح پر رکھا جاتا ہے تو ان کے اندر بے بسی، بے وقعتی، ناراضی، غصہ، اور بدمزگی کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

بحیثیت والدین ہمارے لیے یہ ایک دہری صورتحال ہے ایک طرف بچے ہم پر انحصار کرتے ہیں وہ چھوٹے چھوٹے کاموں میں ہماری مدد چاہتے ہیں دوسری طرف ہم یہ بھی چاہتے ہیں کہ وہ دنیا میں رہتے ہوئے کارنامے انجام دیں۔ کامیابیاں حاصل کریں جب کہ دوسروں پر انحصار انہیں جارحانہ رویوں ارکارروائی کی طرف لے جاتا ہے۔

تو کیا بچوں کے اندر دوسروں پر انحصار کرنے والے جذبات کو کم کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟ کیا ایسے طریقے موجود ہیں جن پر عمل کر کے ہم بچوں کو ذمہ دار انسان بنا سکیں۔

بچے روزانہ خود بخود ہمارے پاس آتے ہیں۔ بچوں کو پر اعتماد بنانے کے لیے آپ کی مدد کے لیے بیان کی چند مہارتیں بتائی جائیں گی اس سے پہلے مسئلے کو حل کرنے کا طریقہ (problem solving process) کے بارے میں عمومی آگاہی ضروری ہے۔ مسئلے کے حل کا یہ طریقہ سماجی مسائل سے لے کر سائنسی اور چھوٹے بڑے تمام مسائل کے حل کے لیے قابل عمل ہے پہلے ہم اس عمل کی وضاحت کریں گے اور پھر اسے بچوں کو کس طرح سکھایا جائے اس کی وضاحت کی جائے گی۔

عمومی مسئلے کے حل کا طریقہ:

مسئلے کو حل کرنے کے عمل کو چار حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

ا۔ مسئلے کی شناخت

عام طور پر مسئلے بلکل واضح ہوتا ہے مگر بعض اوقات یہی مرحلہ مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر مسئلے کو ایک دفعہ صحیح سے شناخت کر لیا جائے تو عام طور پر آدھا مسئلہ اس مرحلے پر ہی حل ہو چکا ہوتا ہے۔

۲۔ ممکنہ حل / تلاش کریں۔

اگر آپ مجوزہ حل کو تحریر کرنے میں مشکل محسوس نہ کریں تو زیادہ اچھے اور مثبت حل سامنے آسکتے ہیں۔

۳۔ سوچے گئے حل کا جائزہ لے کر ان میں سے بہترین کا انتخاب

تمام پیش کیے ہوئے حلوں میں سے ہر ایک کا جائزہ لیں اور کسی ایک کا انتخاب کریں۔

۴۔ نتائج کا جائزہ

حل پر عمل درآمد کرنے کے بعد حاصل ہونے والے نتائج کا جائزہ لیں اگر مسئلہ حل نہیں ہوا ہے تو واپس دوسرے مرحلے پر چلے جائیں۔

بچوں کو مسئلہ حل کرنے کا طریقہ بتانا:

اس عمر کے بچے جو معاملات پر سوچ (تقریبا بارہ سال تک کے) ان کو یہ طریقہ براہ راست سکھایا جا سکتا ہے جبکہ اس سے کم عمر بچوں کے سامنے اگر بڑے یہ طریقہ خود کر کے دکھائیں تاکہ وہ اپنے روزانہ کے مسائل خود حل کر سکیں تو وہ اس عمل کو سمجھ سکتے ہیں۔

فرض کریں پانچ سال کی عمر کے دو بچوں کا جھگڑا ہو گیا۔problem solving طریقے کو استعمال کرتے ہوئے بچوں سے مسئلہ وضاحت کے ساتھ بیان کرنے کو کہا جائے (پہلا مرحلہ) اب بچوں سے اس مسئلے کے حل سوچنے کے لیے کہا جائے (دوسرا مرحلہ) اگر وہ کوئی بھی آئیڈیا پیش کرنے کے قابل نہ ہوں تو ان کے سامنے کچھ آئیڈیاز پیش کیے جائیں۔ مثلاً دوسرا کھیل کھیل لیں، کھیل میں باریوں کو بدل دیا جائے وغیرہ دونوں بچے جس حل کے لیے تیار ہوں اس پر عمل کر لیا جائے جب بچے دوبارہ کھلنے لگیں اور جھگڑا نہ ہو اور سکون سے کھیل جاری ہے تو ٹھیک ہے اور اگر جھگڑا دوبارہ شروع ہو گیا تو ان سے اب دوسرا حل تلاش کرنے کے لیے کہا جائے۔

اس عمل کے ذریعے ہم بچوں کو خود سے حل تلاش کرنے کے عمل کی جانب راغب کر سکتے ہیں بجائے اس کے کہ اپنی مرضی ان پر ٹھونسی جائے۔

بچوں میں انحصاری پروان چڑھایئے۔

مندرجہ ذیل مہارتیں بچوں کے اندر اپنے اوپر انحصار کرنے کی عادت پروان چڑھانے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

۱۔ بچے کو انتخاب کا موقع دیں۔

۲۔ بچے کی کوشش کا احترام کریں۔

۳۔ بہت زیادہ سوالات نہ کریں۔　　　　۴۔ سوال کے جواب کے لیے جلدی نہ کریں۔

۵۔ گھر کے باہر موجود ذرائع کو استعمال کرنے کے لیے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔ ٦۔ امید نہ توڑیں۔

ا۔ بچے کو انتخاب کا موقع دیں (offer choice)

بچوں کو جو انتخاب پیش کیا جائے وہ بچے کے لیے با معنیٰ اور بڑوں کے لیے قابل قبول ہونا چاہیے۔ تاہم بعض اوقات بچے سے یہ پوچھنا اسے دودھ کا گلاس بھرا ہوا چاہیے یا آدھا، ٹوسٹ ہلکا یا سخت، بظاہر بے فائدہ سی بات لگتی ہے مگر یہی چھوٹی سی بات بچے کے اندر یہ احساس پیدا کرتی ہے کہ زندگی کے اندر اسے کچھ نہ کچھ اختیارات حاصل ہیں او بہت سی ایسی چیزیں جن پر بچے بہت برا مناتے ہیں وہ آرام سے کرسکتے ہیں۔ مثلاً "تمھیں دوا ضرور پینی ہے۔" "بستر میں جاؤ۔" " میز پر ڈھول مت بجاؤ"۔

اگر اس میں ہم بچوں کا انتخاب کا موقع دے دیں تو وہ کام بغیر کسی ناراضی کے کرسکتے ہیں۔ مثلاً

"مجھے معلوم ہے تمھیں یہ دوا سک قدر ناپسند ہے۔ کیا تم اس کو جوس کے ساتھ آسانی سے پی لو گے؟۔"

"یہ امی ابو کے باتیں کرنے کا وقت ہے اور آپ کے سونے کا، تم یا تو بستر میں جا کر فورا سو جاؤ یا تھوڑی دیر وہیں کھیل لو اور جب سونے لگو تو مجھے بتادو۔"

"میز بجانے کی آواز مجھے تکلیف دیتی ہے یا تو تم تیز آواز سے بجانا بند کردو اور یہاں بیٹھے رہو یا اپنے کمرے میں جا کر بجالو۔"

کوشش کریں کہ بچے کے سامنے محدود تعداد میں انتخاب رکھیں اس سے انہیں کسی ایک چیز کے انتخاب میں مدد ملتی ہے۔ اکثر آپ نے دیکھا ہو گا ریسٹورنٹ کے مینو میں اگر بے شمار چیزیں ہوں تو بڑے لوگ بھی انتخاب کرنے میں دشواری محسوس کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ جبری انتخاب

انتخاب نہیں ہوتا تاہم چھوٹے بچے محدود انتخاب کی صورت میں زیادہ بہتر طور پر کام کر سکتے ہیں۔

بعض اوقات ایسی صورت حال پیش ہوتی ہے کہ ہمارا پاس بچے کو پیش کرنے کے لیے کوئی متبادل نہیں ہوتا۔ مثلاً نماز کا معاملہ یا دوسری عبادات اور احکام یا قوانین کا معاملہ ہے یا بعض حفاظتی پہلوؤں کے حوالے سے چیزیں۔ مثلاً چولہے کے قریب نہ جانا، اسکول کے لیے فوراً تیار ہونا وغیرہ، لیکن اگر بچوں کو وقتاً فوقتاً انتخاب کا موقع ملتا رہا ہو تو وہ مواقع آرام سے قبول کرنے کو تیار ہوتے ہیں۔

۲۔ بچے کی کوشش کا احترام

ہم بچے کی کوئی کام کرنے میں حوصلہ افزائی کس طرح کرتے ہیں۔ ہم ان سے یہی کہتے ہیں ناں کہ یہ کام آسان ہے، یعنی جب ہم انہیں یہ کہہ کر کوشش کے لیے اکساتے ہیں کہ یہ آسان کام ہے۔ لیکن غور کریں تو اندازہ ہو گا کہ جب ہم بچے سے یہ کہتے ہیں کوشش کرو، یہ آسان ہے تو اس صورت میں ہم بچے کی مدد نہیں کر رہے ہوتے کیوں کہ اس صورت میں اگر وہ اپنی کوشش میں کامیاب ہو جاتا ہے تو اس کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اس نے جو کام کیا ہے وہ مشکل نہیں تھا اس طرح اس کے اندر کچھ حاصل کرنے کا جذبہ پیدا نہیں ہوتا جبکہ اگر وہ اس کوشش میں ناکام ہو جاتا ہے تو اس کے ذہن میں یہ بات آتی ہے کہ وہ آسان سا کام نہیں کر سکا۔

اگر ہم بچے سے یہ کہیں یہ کام آسان نہیں ہے یا یہ مشکل بھی ہو سکتا ہے تو اس صورت میں ہم اسے دوسرا پیغام دیتے ہیں اگر وہ کامیاب ہو جاتا ہے تو اسے کوئی مشکل کام کرنے کا فخر حاصل ہوتا ہے اور اگر وہ ناکام ہو جاتا ہے تو اس کے پاس اس بات کا اطمینان ہوتا ہے کہ وہ واقعی ایک مشکل کام تھا۔ بعض والدین یہ کہتے ہوئے کہ یہ مشکل بھی ہو سکتا ہے خود کو احمق محسوس کرتے ہیں، لیکن اگر وہ خود کو ایک ناتجربہ کار بچے کی جگہ رکھ کر سوچیں تو وہ اس بات کا ادراک کر سکتے ہیں کوئی کام پہلی دفعہ کرنا کیسا ہوتا ہے۔ یہ واقعی مشکل ہوتا ہے۔

بچے سے یہ نہ کہیں کہ یہ کام تمہارے لیے مشکل ہے، اس کے جواب میں بچہ یہ سوچے گا میرے لیے کیوں؟ کسی اور کے لیے کیوں نہیں۔ اس کے بجائے یہ کہنا مؤثر ہو سکتا ہے یہ "مشکل ہو سکتا ہے مگر تمہارے لیے نہیں"

بعض والدین شکایت کرتے ہیں کہ بچوں کو مستقل جدوجہد کرتے دیکھنا اور مدد کی پیشکش نہ کرنا ناقابل برداشت ہو جاتا ہے لیکن بجائے بچے کے کام اپنے ہاتھ میں لینے کے ہلکی سی مدد سے اس کا کام آسان کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً

"بچے کی زِپ ذرا سی اوپر کر دیں تا کہ وہ آسانی سے بند ہو جائے"۔

"مٹی (clay) (سے کچھ بنانے کے لیے) دینے سے پہلے اسے گیند کی شکل میں کر دے دیں اس سے مطلوبہ شکل آسانی سے بن جائے گی"۔

کبھی کبھار بچے کی مدد کر دینی چاہیے کیون کہ بلکل بھی مدد نہ حاصل ہونے سے بچے کو اپنے انداز کمی یا کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔

بچے کے کون سے کام بچے کے اوپر چھوڑنے چاہئیں اور کون سے کاموں میں ان کی مدد کرنی چاہیے اور اس کا فیصلہ والدین خود زیادہ بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔

کبھی کبھار بچے کے کام میں کوئی حرج نہیں ہے مگر اس بات کو یقین کر لینے کے بعد کہ بچہ اپنے کام خود کرنے کے قابل ہو چکا ہے۔

۳۔ بہت زیادہ سوال نہ کریں

تم کہاں جا رہے ہو؟ باہر۔۔۔ کیوں۔۔۔ وہاں کیا کرو گے؟ "پتا نہیں"

بچہ جب کسی بات کا جواب نہیں دینا چاہتا تو وہ "پتا نہیں"، "آپ یہاں سے چلے جائیں" وغیرہ کے الفاظ استعمال کرتا ہے۔

بعض خواتین اچھی ماں بننے کا راز ہی زیادہ سوالات کو سمجھتی ہیں۔ ایسی ہی ایک خاتون یہ دیکھ کر حیران رہ گئیں کہ جب انہوں نے بچے سے سوالات کرنا کم کیے تو بچے نے ان کی بات کو زیادہ غور سے سنا اور وہ ان کے ساتھ زیادہ باتیں کرنے لگا۔

۴۔ سوال کے جواب کے لیے جلدی نہ کریں۔

اس کا مطلب یہ بلکل نہیں کہ سوال بلکل نہ کیے جائیں بلکہ سوالات کے اثرات کا ادراک رکھنا ضروری ہے۔ بچے کی طرف سے پوچھے جانے والے سوال کا جواب دینے میں جلدی نہ کریں۔ مثلا بڑھتی عمر کے بچے عجیب و غریب اور الجھانے والے سوال کرتے ہیں۔ مثلا

دھنک (Rainbow) کیا ہوتی ہے؟

"بچے جہاں سے آتے ہیں وہاں واپس کیوں نہیں جاتے؟"

"کیا آپ کو اسکول جانا ہوتا ہے؟"

اکثر والدین ایسے سوالات کے فوری جوابات تلاش کرتے ہیں اور خود پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ بچہ جب آپ سے سوال کر رہا ہوتا ہے اس کے ساتھ اسکا ذھن خود بھی اس کے ممکنہ جواب تلاش کر رہا ہوتا ہے یا کر چکا ہوتا ہے وہ اپنے سامنے بیٹھے بڑے کو محض سامع (Listener) کے طور پر استعمال کر رہا ہوتا وہے اور اپنی سوچ کو خود ہی آگے بڑھاتا ہے ۔ اس کی بات کا درست جواب اگر بعد میں دیا جائے تو ہمیشہ بہتر ہوتا ہے۔ فوری جواب دے کر ہم بچے کے غور کرنے، فکر کرنے کے عمل کو روک دیتے ہیں جس کی ہدایت ہمیں قرآن میں بھی بار بار ملتی ہے۔ بچے کے سوال کے جواب میں اگر کچھ سوالات کر دیے جائیں تو ان کی سوچ کو مزید آگے بڑھایا جاسکتا ہے۔ مثلا تمہیں ان کو دیکھ کر حیرت ہوتی ہے؟

تمہارا کیا خیال ہے؟ یا اس قسم کے جواب دیے جاسکتے ہیں۔ تم نے بہت اچھا سوال کیا ہے تمہیں پتا ہے لوگ اس سوال کے جواب کی تلاش میں صدیوں سے لگے ہیں تم اس پر سوچو تو تمہیں اپنے سوال کا جواب خود مل جائے گا۔

۵۔ گھر سے باہر موجود وسائل استعمال کرنے میں بچوں کی حوصلہ افزائی

ہم اور ہمارے بچے محض ایک اکائی کے اندر نہیں رہ رہے بلکہ ہمارے ساتھ ایک بڑی برادری ہے بچے کو اس بڑے برادری سے آگاہ ہونا چاہیے۔ بچے کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ اس بڑی برادری کے

پاس اس کے مسائل کے حل کے لیے بے شمار ذرائع موجود ہیں۔ دنیا کوئی اجنبی جگہ نہیں ہے یہاں بہت سے ایسے لوگ ہیں جو ضرورت پڑنے پر آپ کے مددگار ہوں گے۔

اس سے دوسرے فوائد کے ساتھ والدین کو بے وقت کے تناؤ سے نجات ملے گی۔ مثلاً اسکول میں موجود ڈاکٹر یا استاد بچے کو کھانے پینے کے حوالے سے زیادہ معلومات دے سکتے ہیں۔ جوتے بیچنے والا سیلز مین یہ بتا سکتا ہے کہ نرم تلے والے جوتوں کا مستقل استعمال پیروں کے لیے اچھا نہیں ہے۔ مشکل تحقیقی کتابوں سے نبرد آزما ہونے میں لائبریرین زیادہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ دانتوں کی صفائی سے متعلق امور پر دانتوں کا ڈاکٹر (ڈینٹسٹ) اچھی طرح بچے میں درست معلومات ذہن نشین کروا سکتا ہے۔ گھر سے باہر حاصل ہونے والی معلومات گھر کے اندر کی معلومات سے زیادہ وزن رکھتی ہیں۔

٦۔ امید نہ توڑیں

زندگی کو حسن خواب دیکھنے، خیالی قعلے تعمیر کرنے اور منصوبہ بندی کرنے میں ہے۔ ہم بچے کو مایوسی سے بچانے کے لیے نہیں اتنے خوبصوت تجربات سے محروم کر دیتے ہیں۔ ایک صاحب نے اپنی نو سالہ بچی کے بارے میں بتایا جو گھوڑوں کی شوقین تھی۔ ایک دن اس بے اپنے والد سے پوچھا کہ کیا اس کے لیے گھوڑے خرید کر لا سکتے ہیں۔ والد صاحب نے بچی سے گھوڑے کے لیے جگہ، قیمت اور اس کو رکھنے کی دوسری مشکلات کا ذکر کرنے کے بجائے اس سے پوچھا تم اپنا ذاتی گھوڑا چاہتی ہو؟ وہ کیسا ہونا چاہیے؟ بچی نے کہا کہ وہ اپنے گھوڑے کو کھانا کھلائے گی اسے باہر لے کر جائے گی اور گھڑ سواری کیا کرے گی۔ بچی کے لیے اپنے خوابوں پر گفتگو کرنا کافی ہو گیا اس کے بعد اس نے والد سے گھوڑے کی خواہش اظہار نہیں کیا۔ البتہ وہ لائبریری سے گھوڑے کی تصویریں

والی کتابیں لے آئی۔ گھوڑے کی تصاویر بنائیں اور آہستہ آہستہ اس کا گھوڑوں کا شوق معدوم ہو تا گیا۔

اوپر ہم نے جب باتوں یا مہارتوں کا ذکر کیا ہے وہ دیکھنے میں عمومی سی لگتی ہیں مگر حقیقت میں یہ اس قدم عام ہیں۔ ان پر عمل کے لیے عزم اور استقلال کی ضرورت ہے تا کہ بچوں سے اس انداز میں بات کی جائے کہ جو ان کے اندر خود اعتمادی پیدا کرے اب آپ والدین

کے جملے پڑھیں اور ان کو ایسے جملوں میں تبدیل کیجئے جو بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کا باعث بنیں۔

والد کے عمومی جملے	خود اعتمادی پیدا کرنے کے لیے کہے جانے والے جملے:
ا۔ اب جا کر نہا لو۔	----------------------------
۲۔ تمہیں جوتے پہننے میں مشکل کیوں ہو۔	----------------------------
۳۔ تمہیں کیمپ میں مزا آیا؟ کیا تم نے تیراکی کی؟	----------------------
دوسرے بچے کیسے تھے۔	----------------------------
۴۔ بچہ: ابو کو روزانہ کام پر کیوں جانا ہو تا ہے؟	(جواب میں جلدی نہ کریں)
والدہ تا کہ ہم اچھے گھر میں رہ سکیں،	----------------------
اچھا کھانا کھائیں	----------------------------

تمہارے لیے اچھی اچھی چیزیں لائیں۔ ---------------------------

۵۔(۱۲سالہ لڑکا)امی میں بہت موٹا ہو رہا ہوں---------------------

آپ مجھے بتائیں میں کیا کھاؤں۔ ----------------------------

والدہ: میں تم سے کئی سال سے کہہ رہی ہوں------------------------

چاکلیٹ کھانا ختم کرو اور پھل اور سبزیاں کھاؤ ------------------------

----

۶۔بچہ: ابو میں بڑا ہو کر ٹیچر بنوں گا۔ (اُمید نہ توڑیں)

والد: ایسا سوچنا بھی مت، اسکول کم پڑھے لکھے----------------------

اساتذہ سے بھرے ہوئے ہیں۔ ------------------------------

اگر آپ سوچ رہے ہیں کہ محض مذکورہ کچھ مہارتوں کے استعمال سے بچوں کے اندر خود اعتمادی پیدا نہیں کی جا سکتی تو آپ بلکل درست سوچ رہے ہیں۔ جن مہارتوں کے بارے میں آپ نے پڑھا ہے وہ بچے کی شخصیت کو منفرد، ذمہ دار اور لائق بنانے میں معاون ہوں گی۔ ہم جب بھی بچوں کے احساسات کو سنتے ہیں یا اپنے احساسات میں ان کو شریک کرتے ہیں یا ان کو دعوت دیتے ہیں کہ وہ ہمارے ساتھ مل کر مسئلہ حل کریں تو ہم ان کے اعتماد میں اضافی کر رہے ہوتے ہیں۔

بچوں کو اپنے کام خود کرنے کی جانب راغب کرنا اور ان سے ان کے کام کروانا بجائے خود ایک انقلابی تصور ہے بالخصوص ہمارے معاشرے میں جہاں بچوں کے کام اپنے ہاتھ سے کرنا والدین عین مذہب سمجھتے ہیں۔ بچے اپنے والدین سے یہ اصرار کرتے نظر آتے ہیں "میں بڑا ہو گیا ہوں، اب یہ کام میں خود کر سکتا ہوں" اور والدین والدہ میری پڑوسن کے بارے میں کہہ رہی تھی" وہ واقعی ایک شاندار ماں ہے اس نے اپنے بچے کے لیے کیا نہیں کیا؟ ایک اچھی ماں اپنے بچے کے سارے کام اپنے ہاتھ سے کرتی ہے بلکہ ہم نے تو یہاں تک دیکھا ہے کہ چھ سات سال بچوں کو ماں اپنے ہاتھوں سے کھانا کھلا رہی ہوتی ہے کہ خود سے بچہ کم کھانا کھاتا ہے یا بچے خود کھانا کھانے میں گراتے ہیں اور گندگی کرتے ہیں"۔ کیا آپ متفق ہیں۔ اب آپ کو ایک قدم آگے بڑھ کر اپنے بچے کے لیے "کرنا" نہیں "سوچنا" ہے۔ ایک خاتون کا کہنا ہے کہ جب میں بچوں کی ذمہ داری انہی پر ڈالنی شروع کی تو مجھے سسرال اور ارد گرد کے لوگوں میں ناپسندیدگی کا سامنا کرنا پڑا۔ لٰہذا جب بھی اس صورت حال پر افسردگی یا غصہ محسوس کرتی ہوں تو خود سے سوال کرتی ہوں کیا میرے پاس کوئی دوسرا راستہ ہے؟ ذیل میں روزمرہ پیش آنے والی صورت حال کی بعض مثالیں دی جارہی ہیں۔ ہر صورتحال کا مطالعہ کرنے کے دوران خود سے سوال کریں۔

۱۔ بچے کو اپنا (درست نگر) رکھنے کے لیے میں کیا کہا سکتی ہوں۔

۲۔ بچے کے اعتماد میں اضافہ کرنے کے لیے میں کیا کہہ سکتی ہوں؟

بچہ: آج میں اسکول دیر سے پہنچا تھا کل مجھے جلدی اٹھا دیجیے گا۔

جواب ا۔ (بچے کو اپنا دست نگر رکھتے ہوئے)

جواب ۲۔(بچے کی خود انحصاری(Autonomy) کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے۔

بچہ: مجھے انڈا نہیں کھانا نہ ہی مجھے پراٹھا کھانا ہے میں ناشتہ نہیں کررہا۔

جواب ا۔بچے کو دست نگر رکھتے ہوئے

جواب ۲۔(بچے کی خود انحصاری کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے)

بچہ: اُف ہو، میں اس بٹن کو کبھی نہیں لگا سکتا۔

جواب ۱۔ بچے کو دست نگر رکھتے ہوئے

جواب ۲۔ (بچے کی خود انحصاری کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے)

بچہ: میرے دوست نے مجھے پارٹی میں بلایا ہے مگر جو بچے پارٹی میں آرہے ہیں مجھے ان میں سے کوئی بھی پسند نہیں ہے۔ آپ بتائیں میں کیا کروں؟

جواب ۱۔

جواب ۲۔

اوپر دیے گئے سوالات میں سے بعض کے جوابات تو آپ نے تحریر کر لیے ہوں گے مگر بعض میں آپ کو سوچنا پڑا ہو گا۔ بچے کے لیے ایسے الفاظ کا انتخاب ایک مشکل کام ہے جو اس کے اعتماد میں اضافہ کرے اور اس کے اندر احساس ذمہ داری پیدا کرے۔

حقیقت یہ ہے کہ بچے کے اند اعتماد پیدا کرنے کا پورا عمل ایک دشوار گزار عمل ہے۔ ہم بچے کے اندر اعتماد اور اپنے کام خود کرنے کو جس قدر اہمیت دیں گے اور سمجھیں گے اسی قدر اس کے

خلاف کچھ قوتیں ہمارے اندر کام کریں گی۔ اس دور میں ہر شخص بہت مصرور ہے۔ بچے کو صبح اٹھانا، ان کو تیار کرنا، ان کو یہ بتانا کہ وہ کیا کھائیں اور کیا پیئیں ہمارے لیے نسبتاً زیادہ تیز رفتار اور آسان ہے۔

ہمیں بچوں کے ساتھ جڑے ہوئے ہونے کے طاقتور احساس سے لڑنا ہوتا ہے۔ ہمیں ان کی ناکامی کو اپنی ناکامی کے طور پر دیکھنے کے عمل سے لڑنا پڑتا ہے۔ جو ہم سے بہت قریب ہوں اور ہمیں بہت محبوب ہوں ان کو غلطی کرتے دیکھنا اور جدوجہد کرتے دیکھنا بہت مشکل ہوتا ہے جبکہ یہ معلوم ہو کہ ہماری مدد کے چند الفاظ ان کو مایوسی کی تکلیف سے نکال لیں گے۔

یہ بھی آسان نہیں ہے کہ بچے کے کسی سوال کا ہمارے پاس جواب موجود ہو اور ہم خود پر قابو رکھیں اور فوراجواب نہ دیں۔ آپ کا بچہ آپ سے سوال کرے کہ ماما مجھے کیا کرنا چاہیے ایسے میں خود کو روک کر کھنا اور فورا یہ نہیں بتانا کہ اسے کیا کرنا چاہیے ایک مشکل کام ہے۔

مگر بچے کو ایک خود مختار فرد بنانا ان سے باتوں سے زیادہ اہم ہے۔ یہ ایک ملا جلا سا احساس ہوتا ہے کہ بچے کو ماں کے بجائے گھر کا الارم اٹھائے یارات میں کہانی سنانے والی ماں کا کردار ختم ہو جائے اور بچہ خود کہانی پڑھنے لگے۔

نرسری کلاس کی ایک استاد کی سنائی ہوئی کہانی کافی دلچسپ ہے اور اس قسم کے احساسات کو سمجھنے میں بہت مدد گار ہے۔

ٹیچر نے بتایا کہ اس نے ایک نوجوان ماں کو یہ سمجھانے کی بہت کوشش کی کہ اگر وہ اپنے بچے کے ساتھ کلاس میں نہیں بیٹھے گی تو اس کا بچہ حقیقتاً بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرے گا۔

ماں کے جانے کے پانچ منٹ کے بعد بچے نے بتایا کہ اسے باتھ روم جانے کی ضرورت ہے۔ جب ٹیچر نے اس سے باتھ روم جانے کے لیے کہا تو اس نے کہا کہ وہ نہیں جس سکتا۔

کیوں نہیں جاسکتے؟ ٹیچر نے حیرت سے پوچھا۔

کیونکہ میری امی یہاں نہیں ہیں۔ میں جب فارغ ہو جاتا ہوں تو وہ تالی بجاتی ہیں۔

ٹیچر نے کچھ دیر سوچا اور کہا فرخ تم باتھ روم جاؤ اور جب فارغ ہو جاؤ تو اپنے لیے خود تالی بجاؤ۔ بچہ حیرت سے ٹیچر کو دیکھنے لگا، ٹیچر اسے باتھ روم میں لے کر گئی اور دور دروازے کے بارہ کھڑی رہی اور تھوڑی دیر بعد اسے تالی کی آواز آئی۔

اگلے دن بچے کی والدہ نے بتایا کہ فرخ نے گھر آ کر سب سے پہلے یہ بتایا کہ "امی اب میں اپنے لیے خود تالی بجا سکتا ہوں، مجھے آپ کی ضرورت نہیں ہے۔"

ٹیچر کا کہنا تھا کہ اس بات پر وہ ماں شاید اداس تھی۔

اس بات پر یقین کیا جا سکتا ہے کیوں کہ بچوں کی خوشی اور ترقی کے باوجود ان کے خود انحصاری ہمارے اندر ایک خالی پن کا احساس پیدا کرتی ہے اسے اب ہماری ضرورت نہیں ہے۔ یہ ایک تکلیف دینے والا احساس ہے۔

یادداشت

بچے میں انحصاری پیدا کرنے کے لیے۔

ا۔ بچے کو انتخاب کا موقع دیں۔

"آج تمہارے سفید والی پینٹ پہننے کا موڈ ہے یا کالی؟"

۲۔ بچے کی کوشش کے لیے احترام کا اظہار کریں۔

"بعض اوقات جار کا ڈھکن کھولنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اگر تم اس کے کنارے پر چمچے سے ہلکے سے مارو گے تو یہ کھل جائے گا۔"

۳۔ بہت زیادہ سوال نہ کریں۔

السلام علیکم صرف اونچی آواز میں

۴۔ سوال کے جواب میں جلدی نہ کریں۔

"یہ اچھا سوال ہے تمہارا کیا خیال ہے؟"

۵۔ گھر سے باہر موجود وسائل کے استعمال کی حوصلہ افزائی

"پرندے بیچنے والے دکاندار کو اس کا صحیح جواب معلوم ہوگا اس سے پچھ لو"۔

۶۔ امید نہ توڑیں

"تم کھیل سے باہر نکلنے کی کوشش کر رہے ہو چلو یہ تجربہ بھی ہونا چاہیے۔"

تفویضہ (Assignment)

ا۔ اپنے بچے کر پر اعتماد، بہادر، منفرد شخصیت کا حامل فرد بنانے کے لیے آپ کون سی مہارتوں کا استعمال کر سکتے ہیں کم از کم دو طریقے تحریر کریں۔

___

___

___

۲۔ ان مہارتوں کو استعمال کرنے پر آپ کے بچے کا کیا ردعمل تھا؟

۳۔ کیا کوئی ایسے کام ہیں جو پہلے آپ اپنے بچے کے لیے خود کرتے تھے مگر نئی مہارتوں کے علم میں آجانے کے بعد آپ کا بچہ وہ کام خود کرنے لگا ہے۔

۴۔ آپ بچے کے کاموں کی ذمہ داری اس کے اوپر کس طرح منتقل کریں گے کہ وہ خود کو کسی بوجھ تلے دبا ہوا محسوس نہ کرے۔ (اکثر تم اب بڑے ہو گئے ہو، تم اتنے بڑے ہو گئے ہو کہ اپنے کام خود کر سکو، جیسے جملوں سے بچے چڑ جاتے ہیں)۔

۵۔ اس باب میں والدین کے واقعات اور سوالات کا مطالعہ کریں۔

احتیاطیں:

الف) "نہیں" کے متبادلات

۱: اطلاع دیں (اور نہیں سے چھٹکارا حاصل کر لیں)

مثال:بچہ: کیا میں علی کے ساتھ کھیلنے جاؤں؟

نہیں تم نہیں جاسکتے کے بجائے "کھانا بس تیار ہے، پہلے کھانا کھالو۔"

اسکے جواب میں بچہ خود کہے گا ابھی باہر نہیں جاسکتا۔

ب)احساسات کو تسلیم کریں

بچہ: ابھی نہیں گھر چلیں ہم تھوڑی دیر اور نہیں رک سکتے؟

نہیں ہمیں اب چلنا چاہیے کے بجائے "اگر تمہیں چھوڑ دیا جائے تو ہمیں رات پھر یہیں رکنا پڑے گا۔ ایسی جگہ سے نکلنا مشکل ہوتا ہے جہاں ہمیں بہت مزا آرہا ہو۔"

ج)بچہ: امی آپ مجھے کتابوں والی دکان پر لے چلیں گی؟

نہیں میں تمہارے ساتھ نہیں جاسکتی کے بجائے،" میں تمہارے ساتھ چلتی مگر ابھی مہمان آنے والے ہیں۔"

د)جب ممکنہ متبادل موجود ہو

کیا ہم باہر کھیلنے جائیں؟

نہیں تم لوگوں نے ابھی کھانا نہیں کھایا ہے کے بجائے ہاں بلکل لنچ کے بعد۔

والدین کے سوالات

سوال: "مسئلہ کے حل" کے طریقہ کار کا آغاز بچہ کے نقطۂ نظر کو سننے کے بعد کیا جاتا ہے۔ اگر ہم اس طریقہ کار کو اُلٹے انداز سے آزمائیں مثلاً والد یا والدہ پہلے بتائے کہ اس کے لیے پریشانی کی کیا بات ہے۔

جواب: یہ طریقہ بھی مؤثر رہے گا۔ تاہم کچھ بچے والدین کی خفگی سن کر دفاع پر اتر آتے ہیں۔ چناچہ یہ بات زیادہ آسان اور اثر انگیز رہے گی کہ پہلے بچوں کو سنا جائے۔ اس کے بعد وہ بڑوں کی پریشانی یا نقطۂ نظر کو سمجھنے پر وہ خود تیار ہو جائیں گے۔ اگر بڑے افراد بچوں پر توجہ دیں ان کے احساسات کو قبول کریں یعنی بچوں کے جذبات کو قابل اعتناء سمجھنے سے گریز نہ کریں تو بچے مثبت طرز عمل اختیار کر لیتے ہیں۔

سوال: میں بہت اچھے ادارے سے اپنے بچے کے مسائل "مسائل کے حل" کو تلاش کرنے کا آغاز کیا۔ لیکن جب میں آپنے احساسات کے اظہار پر پہنچی تو میں نے بہت مشکل محسوس کی کہ میں بچوں پر الزام عائد کرنے اور انہیں ملامت کرنے سے باز رہ سکوں۔

اس کا کوئی حل؟

جواب: دوسرے کو الزام دینے سے بچنے کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ انداز تخاطب بدلا جائے مثلاً "تم لوگ کبھی نہیں سدھرو گے۔" "تم بچے ہمیشہ ایسا ہی کرتے ہو۔" "تمہارے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ۔۔" اصلاح کا تقاضا یہ ہے کہ تم کے بجائے "میں" کا صیغہ استعمال کرتے ہوئے اجتماعی بات کی جائے تاکہ آپ کا مخاطب محسوس نہ کرے۔ مثلاً میں محسوس کرتی ہوں کہ۔۔ میں بہت پریشان ہو

جاتی ہوں۔۔ اس طرح کے طرزِ تخاطب میں بچے دفاعی حصار میں جانے کے بجائے آپ کے احساسات کو سنیں گے۔ اگر آپ ان پر حملہ کریں گی، ان کو موردِ الزام ٹھہرائیں گی تو وہ آپ کی کسی بات پر کام نہیں دھریں گے۔

سوال: میں نے نوٹ کیا ہے کہ جب میں بچہ کے ساتھ اس طرح بات کرتی ہوں تو وہ الزام تراشی پر اتر آتے ہیں۔ مثلا میں کہتی ہوں کہ میرا خیال ہے میں ایسا کر سکتی ہوں یا میں ایسا کروں گی تو وہ بول اٹھتے ہیں کہ نہیں آپ ایسا نہ کریں، یاد رہے کہ آپ نے پچھلی دفعہ یہ کیا تھا۔۔ اور پھر ہم ماضی کے حوالے سے بحث میں الجھ جاتے ہیں َ

جواب اگر آپ کے بچے الزام تراشی کا آغاز کر دیتے ہیں تو آپ انہیں اس طرح کی بات کے ساتھ واپس موضوع پر لا سکتے ہیں "جو کچھ ماضی میں ہوا ہمیں اس پر کسی کو الزام دینے کی ضرورت نہیں ہے اب ہمیں صرف یہ طے کرنا ہے کہ مستقبل میں اس سے بچنے کی کیا صورت ہے۔"

اہم نکتہ نصیحت نہ کریں۔

بہت سے والدین سے اگر یہ کہا جائے کہ نصیحت کا عمل بچوں کی خود انحصاری کے عمل میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے تو ان کی اکثریت اس بات کو مکمل طور پر تسلیم کرنے پر راضی نظر نہیں آتی۔ ان کا خیال ہے کہ وہ اپنے تجربات سے اپنے بچوں کو کیوں محروم رکھیں ایسی ہی باتیں جب ایک خاتون کے سامنے کی گئیں تو انہوں نے کہا:

"میں اپنے بچوں کو اپنی نصیحت یا مشورے کا فائدہ کیوں نہ دوں؟ ابھی کل ہی کی بات ہے میری بیٹی نے کہا کہ وہ اپنی دوست کے گھر پارٹی میں نہیں جانا چاہتی کیوں کہ اس نے جن لڑکیوں کو بلایا ہے

وہ محفل میں کانا پھوسی کرتی ہیں اور میرا اور میری دوست کا مذاق اڑاتی ہیں۔ اب اس میں کیا حرج ہے کہ میں اپنی بیٹی سے کہہ دوں کہ وہ پارٹی میں ضرور جائے کیونکہ اس طرح وہ اپنی دوست کا دل دکھائے گی اور ہمارے نبی ﷺ نے بھی دعوت کو رَد کرنے کا ناپسند فرمایا۔

"بات دراصل یہ ہے کہ جب آپ بچے کو براہِ راست مشورہ دیتے ہیں تو وہ یا تو خود کو بے وقوف محسوس کرتا ہے (میں ایسا کیوں نہیں سوچ سکتی) یا پھر آپ سے ناراضگی محسوس کرتا ہے (اب ہر بات کے لیے ان کا مشورہ مانو) یا پھر وہ غصہ یا الجھن محسوس کرتا ہے (جب میں نے پہلے سے سوچ لیا ہے تو آپ کو پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے)۔

جب بچہ اپنے لیے خود یہ طے کرلے کہ اسے کیا کرنا ہے تو اسکے اندر اعتماد پیدا ہوتا ہے اور وہ اپنے فیصلے پر ذمہ دارنہ طرزِ عمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔

اس پر بہت سے والدین یہ سوال بھی اٹھا سکتے ہیں کہ جب میرے بچے کو کوئی مسئلہ ہو تو میں اس کے لیے کچھ نہ کروں۔ ایسا بھی ہوتا ہے جب ہم بچوں سے کہتے ہیں کہ یہ تمہارا مسئلہ ہے اور اسے تمہیں خود حل کرنا ہے تو وہ پریشان ہو جاتے ہیں۔

جب والدین اپنے بچوں کے مسائل نظر انداز کرتے ہیں تو بچے اداس ہو جاتے ہیں اور اکیلا پن بھی محسوس کرتے ہیں مگر مکمل طور پر نظر انداز کرنے کی انتہاء اور فوری نصیحت اور مشورے کے درمیان بھی کچھ چیزیں ہیں جن کو اختیار کرکے آپ بہتر نتائج حاصل کرسکتے ہیں۔

الف) بچے کی گڈمڈ سوچ اور احساسات کو منظم کرنے میں مدد کریں۔

ج)مسئلہ کو بطور سوال دہرائیں۔ ب) بچے کی گھر سے بارہ وسائل کے استعمال کی نشاندہی کریں۔

والدین کے واقعات

ہمارے ارد گرد بہت سے والدین ایسے موجود ہیں جو اپنے بچوں کو خود مختار اور خود اعتماد بنانا چاہتے ہیں۔ وہ بچوں کا سہارا بننے کے بجائے انہیں ان کے کام خود انجام دینے کی تربیت دیتے ہیں۔ ایسے ہی چند والدین نے اپنے تجربات بتائے۔

ایک خاتون مسز اسماء نے بتایا کہ ان کی بیٹی ایمن بہت چھوٹی تھی اور جو چیز اسے کھانے یا پینے کی دی جاتی وہ گرا دیتی، عام طور پر اس کی گرای ہوئی چیزوں کو میں خود صاف کر دیا کرتی تھی، مگر اب چھوٹے بیٹے حارث کے ہونے کے بعد میرے لیے یہ ممکن نہیں رہا تھا" ایمن اب تم گرائی ہوئی چیز خود صاف کر سکتی ہو" میں نے اس کا کپ چھوٹی میز پر رکھا جب اس نے پہلی دفعہ گرایا تو میں اسے جوس دکھایا اور اس کو اپنے ہاتھ اسے صاف کر کے بتایا کہ اس کو کس طرح صاف کی جاتا ہے۔ اب جتنی دفعہ اس سے جوس باہر گرتا ہے وہ صاف کرنے کا کپڑا یا ٹشو لے کر مجھے دکھاتی ہے اور خود اسے صاف کرتی ہے۔ کل میں نے ایسا کیا کہ ٹشو وہاں سے ہٹا دیا اب اس نے خود خیال کیا کہ جوس نہ گرے نہ اور پورا ختم کرنے کے بعد اس نے خوشی خوشی مجھے دکھایا کہ اس نے جوس بلکل نہیں گرایا۔

ایک اور خاتون نے بتایا:

”میری چھوٹی بیٹی اپنے سوئیٹر کے بٹن لگانے کی کوشش کر رہی تھی اور تھوڑی دیر بعد وہ میرے پاس آگئی اور بٹن میرے سامنے لہرایا میں نے اپنے غصے پر قابو پاتے ہوئے کہا" یہ بٹن ذرا سخت ہیں ان کو لگانے میں مشکل ہوتی ہے، تم پریشان لگ رہی ہو“۔

وہ واپس گئی اور دوبارہ کوشش کرنے لگی۔ اب میں سوچ رہی تھی کہ ہار مان کر اس کا بٹن لگا دوں تم ہم فوراً ہی وہ بولی ”ہا۔۔ میں نے لگا لیا اور وہ کمرے سے باہر نکل گئی“۔

ایک ماں کا کہنا تھا کہ میرے شار سالہ بیٹے اور میرے درمیان کپڑوں کا تنازعہ رہتا تھا۔ اب میں اسکول کے علاوہ جو بھی وہ پہننا چاہے اس کی آزادی دے دیتی ہوں جبکہ اسکول کے دنوں میں میں اس کے بیڈ کے ساتھ دو جوڑے یونیفارم رکھ دیتی ہوں جو وہ پہننا چاہے پہن لے۔ مجھے اپنے اوپر بہت فخر محسوس ہوتا ہے کہ میں نے ایک اور مسلسل جھگڑے سے نجاب حاصل کر لی ہے کہ اسے سوئٹر پہننا ہے یا جیکٹ، اس کا میں نے حل نکال لیا، میں نے اپنے بیٹے سے کہا ولید میں نے سوچا ہے کہ روزانہ تم سے یہ کہنے کے بجائے کہ آج تمھیں کیا پہننا ہے، آج تم سوئٹر پہنو، جیکٹ پہنو، آج گرم کپڑے کی ضرورت نہیں ہے اس کے بجائے ہم ایک چارٹ بنا لیتے ہیں۔ اس کے مطابق ہم فیصلہ کریں گے کہ کون سے کپڑے پہنے جائیں۔

15°C سے اوپر　　　کوئی سوئٹر نہیں

15°C سے نیچے　　　سوئٹر یا ہلکی جیکٹ

10°C سے نیچے　　　بھاری جیکٹ یا جیکٹ اور سوئٹر

اس کے ساتھ ہی میں ایک بڑا تھرمامیٹر خرید کر لے آئی اور اس کو لاؤنج میں لگا دیا اب مجھے بار بار ولید کو گرم کپڑے پہننے کی ہدایت نہیں کرنی پڑتی۔ ہمارا یہ جھگڑا تقریبا ختم ہو گیا ہے۔

☆☆☆

ایک اور خاتون نے بتایا کہ میں نے بچے کے سوال کے جواب نہ دینے کی تکنیک کو کامیابی سے استعمال کیا۔ گزشتہ ہفتے دلچسپ صورت حال پیش آئی۔

حمزہ: امی ایٹم بم کیسے بناتے ہیں۔

امی: یہ دلچسپ سوال ہے۔

حمزہ: بتائیں ناں

امی: مجھے اس بارے میں سوچنا پڑے گا۔

حمزہ: اس کے بارے میں سوچیں اور مجھے بتائیں۔

امی: اس کے بارے میں سوچیں اور مجھے بتائیں۔

امی: میں نہیں بات سکتی مگر ایسا کرتے ہیں کہ سوچتے ہیں کہ اس کے جواب میں ہمیں کون مدد دے سکتا ہے۔

حمزہ: میں لائبریری سے کتابیں نہیں لاؤ گا بس آپ خود بتا دیں۔

امی: میں کسی مدد کے بغیر جواب نہیں سے سکتی۔

حمزہ: پھر میں ابو سے پوچھ لوں گا۔ اگر وہ بھی نہیں جانتے ہوں گے تو میں عمر (کلاس 8) سے پوچھ لوں گا۔

☆☆☆

سیما صاحبہ نے بتایا کہ انہوں نے اپنے گھر میں لوکی کی بیل لگائی تھی جس میں چھوٹی چھوٹی لوکیاں نکل آئی تھیں۔ اب میرا بیٹا وقار انہیں پڑوسوں کو بیچنا چاہتا تھا۔ میں اسے روکنا چاہتی تھی ایک تو یہ کہ ابھی وہ کچھ اور چھوٹی تھیں اور دوسرے میں پڑوسیوں کو تنگ بھی نہیں کرنا چاہتی تھی۔ مگر وہ اس قدر پرجوش تھا کہ میں اس کو روک نہ سکی اور اس کے باوجود کہ میں اس کو مایوس نہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ وہ تقریباً آدھے گھنٹے بعد چہرے پر مسکراہٹ سجائے آئے "پانچ روپے اور صرف ایک لوکی بیچی ہے۔"

"امی آنٹی کہہ رہی تھی کہ نئے تاجر سے خرید و فروخت کر رہی ہیں" اس کا کیا مطلب ہے۔

☆☆☆

ایک والدہ نے اپنے بیٹے کے ساتھ پیش آنے والا واقعہ اس طرح سنایا:

اسامہ کا رزلٹ آنے والا تھا اور جیسے جیسے دن قریب آرہے تھے اس کی پریشانی میں اضافہ ہو رہا تھا اس کا اندازہ ہم سے گھر والوں کو ہو رہا تھا وہ اس قسم کی باتیں کرتا "مجھے حساب میں اچھے نمبر نہیں ملیں گے، میری سائنس کی تیاری اچھی نہیں تھی۔" وغیرہ۔

جب اس کے اسکول سے رپورٹ کارڈ آیا تو شام کی چائے کے بعد میں نے آواز دی " اسامہ، یہاں آؤ اور اپنی رپورٹ کارڈ دکھاؤ" وہ میرے پاس آگیا، اس کی آنکھوں میں پریشانی نمایاں تھی، اپنی پریشانی کے باوجود وہ میرے پاس بیٹھ گیا اور بولا " ابو آپ کو میری رپورٹ کارڈ اچھی نہیں لگے گی"

میں: ٹھیک ہے اسامہ یہ تمہاری رپورٹ کارڈ تم سے کیسے دیکھو گے۔

اسامہ: ٹھہریں کیا آپ حساب کے نمبر دیکھیں گے۔

میں: نہیں میں حساب سے نہیں شروع کر رہا وہ انگلش ریڈنگ میں "G" یعنی "Good" ملا ہے.

میں: اور انگلش گرامر میں اے۔ تمہیں تو اس میں بہت مشکلات تھیں اور اسپیلنگ میں تم نے بہترین (Excellent) ریمارکس حاصل کیے ہیں۔ تم تو کہہ رہے تھے کہ تمہاری انگلش کی تیاری اچھی نہیں ہے۔ تم نے انگلش میں "S" حاصل کیا ہے۔

اسامہ: مگر مجھے انگلش میں اس سے بھی اچھا ہونا چاہیے تھا۔

میں: "S" کا مطلب قابل اطمینان یعنی تم ٹھیک ہو۔

اسامہ: مگر میں اس سے اچھے ریمارکس چاہتا تھا۔

میں: اچھا اب حساب کا دیکھتے ہیں اس میں تم نے "M" یعنی Minimum (کم سے کم) ریمارکس حاصل کیے ہیں۔ اسی میں تمہیں مسئلہ تھا ناں۔

اسامہ: ہاں میں حساب میں اور اچھا کر سکتا تھا۔

میں: کیسے کرو گے۔

اسامہ: اور محنت اور کوشش کروں گا۔

میں: کیسے؟

اسامہ (ایک طویل وقفے کے بعد) میں زیادہ محنت کروں گا زیادہ پڑھوں گا۔ ہوم ورک وقت پر کروں گا، اسکول میں توجہ سے ٹیچر کی بات سنوں گا۔

میں: اچھا اگر تم نے اپنے لیے اہداف طے کے لیے ہیں تو لو کاغذ اور قلم اور اس پر لکھ لو۔

اسامہ نے میرے ہاتھ سے پیپر لیا اور اس پر ہر مضمون کے آگے وہ ریمارکس لکھے جو اس نے حاصل کیے تھے اور اگلے کالم میں وہ ریمارکس لکھے جو اس نے حاصل کرنے تھے۔ اس میں حیرت انگیز بات یہ تھی کہ اس نے نہ صرف حساب میں مزید بہتر رزلٹ کے لیے اہداف مقرر کیے تھے بلکہ سائنس، انگلش، معاشرتی علوم وغیرہ میں بھی اس نے مزید بہتر ریمارکس طے کیے تھے۔ حساب میں اس نے M (کم سے کم) سے "E" یعنی (Excellent) شاندار کا ہدف طے کیا۔ میں نے اس سے پوچھا کیا یہ لمبی چھلانگ نہیں ہے۔

"ہاں ہے تو مگر میں محنت کروں گا"

اس رپورٹ کارڈ کے اختتام پر والدین کے تبصرہ کے کالم پر میں نے لکھا میں نے اسامہ سے رپورٹ کارڈ پر تفصیل گفتگو کی ہے اور اس نے اپنے لیے نئے اہداف طے کیے ہیں اس نے زیادہ محنت کرنے کا عزم کیا ہے خاص طور پر حساب میں۔ پھر میں نے خود اس پر دستخط کیے اور اسامہ سے بھی دستخط کروائے۔

"اہداف" کی شیٹ اس کے کمرے میں لگاوائی گئی تا کہ وہ اسے دیکھتا رہے۔ محض تین دن بعد اس نے مجھے اپنی حساب کی ورک شیٹ دکھائی جس میں اسے "E" کے ریمارکس ملے تھے۔ یہ میرے لیے بھی خوش کن اور حیران کن تھا۔ میں نے اس سے کہا" اسامہ تم نے خود سے جو حاصل کرنے کا فیصلہ کیا ہے اسے حاصل کرنے سے تمہیں کوئی نہیں روک سکتا۔"

☆☆☆

میری پرورش انتہائی سخت موحول میں ہوئی تھی۔ بچپن سے ہی مجھے یہ حکم دے دیا جاتا تھا کہ مجھے کیا کام کرنا ہے اور کب کرنا ہے۔ اگر میں "کیوں" کا سوال کرتا تو والد صاحب کا ایک ہی جواب ہوتا، اس لیے کہ میں نے کہا ہے۔

جب میرا اپنا بیٹا ہوا تو میں نے سوچا کہ میں اس کی پرورش اس انداز میں نہیں کروں گا لیکن یہ سب کس طرح کیا جائے اس کا مجھے اندازہ نہیں تھا۔ بد قسمتی سے بیٹے کی پرورش کا بوجھ اکیلے میرے کاندھوں پر آ گیا مجھے ان چیزوں کو دیکھنا پڑا جو اس سے قبل میں نے کبھی قابل اعتنا نہیں سمجھی تھیں۔ میں نے دیکھا میرا بیٹا علیم بسکٹ کے ڈبے سے خواہ مخواہ بسکٹ نکال کر ختم کر دیتا یا ضایع کر دیتا میں نے بسکٹ کے پیکٹ چھپا دیا اور اس کو ایک ایک کر کے دینے لگا۔ یہ میرے لیے مشکل کام تھا۔ بلآخر میں نے فیصلہ کیا۔ میں بسکٹ کو پورا ڈبہ لو کر سامنے رکھ دیا اور اس سے کہا اب میں بسکٹ کے ڈبے کی چوکیدار نہیں کر سکتا۔ یہ اس ہفتے کے لیے بسکٹ کا ڈبہ ہے اب یہ تمہاری مرضی ہے کہ تم سارے بسکٹ ایک ساتھ کھا جاؤ یا پورے ہفتے چلاؤ، یہ تمہارے اوپر اس دن کے بعد سے آج تک وہ دو بسکٹ ایک دن اور ہفتے کے آخری دن تین بسکٹ لے رہا ہے۔

اس کے علاوہ روزانہ رات کو ہم دونوں ایک ساتھ بیٹھتے ہیں اور ایک دوسرے پر غصہ کرنے کے بجائے بات چیت کرتے ہیں اور میں اس کا ہوم ورک کرواتا ہوں۔ ایک رات میں لاؤنج میں بیٹھا اخبار پڑھ رہا تھا۔ علیم نے آواز دی ابو آپ میری مدد کے لیے کب آئیں گے۔ میں نے کہا کہ مجھے یقین ہے کہ تم اپنا کام خود بہت اچھی طرح کر سکتے ہو۔ رات میں جب ہم سونے کے لیے لیٹے تو علیم نے مجھے بتایا کہ اس نے اپنا پورا ہوم ورک خود کر لیا۔

اگلی رات علیم نے مجھ سے کہا ابو مجھے آپ سے بات کرنی ہے۔ ہاں بولو۔۔۔ میں نے پوچھا۔

"میں اپنے اوپر بھروسہ کرنے والا بننا چاہتا ہوں۔"

"ٹھیک ہے میں اس کے لیے تیار ہوں" میں نے کہا۔ اس کے بعد سے جب میں اس سے کہتا ہوں علیم سونے کا وقت ہو گیا ہے، دانت برش کر لو اور سونے کے کپڑے بدل لو تو وہ مجھے جواب دیتا۔ مجھے پتا ہے ابو۔۔۔ میں اپنے کام خود سے کرتا ہوں۔ ☆☆☆

باب پنجم

تعریف اور حوصلہ افزائی

علی اور عمر سات سال کی عمر کے دو بچے ہیں دونوں کی مائیں ان سے بے تحاشا محبت کرتی ہیں۔ علی کو صبح اٹھتے ہی سب سے پہلے یہ جملہ سننے کو ملتا ہے وہ "علی جلدی اٹھو، پہلے ہی تم کو دیر ہی چکی ہے لگتا ہے آج پھر اسکول سے لیٹ ہو جاؤ گے۔" علی جلدی سے اٹھتا ہے، یونیفارم بدلتا ہے اور پوری تیاری کے ساتھ ناشتے کے لیے پہنچ جاتا ہے سوائے جوتوں کے، وہ جیسے ہی ناشتہ کے لیے بیٹھتا ہے تو امی کہتی ہیں "کیا تمہارا آج ننگے پیر اسکول جانے کا ارادہ ہے؟ جوتے کہاں ہیں؟ اور یہ کپڑے دیکھو تمہاری پینٹ کی سلائی کھلی ہوئی ہے۔ ناشتہ کے رکے فورا پینٹ بدل کر اسکول جاؤ میرا کوئی بچہ آج تک پھٹے ہوئے کپڑوں میں اسکول نہیں گیا۔

اور یہ تم دودھ کس طرح نکال رہے ہو؟ احتیاط سے ڈالو۔"

علی نے دودھ گلاس میں ڈالا تھوڑا سا باہر گر گیا۔ جس پر امی کو اور بھی غصہ آگیا۔ "میری سمجھ میں نہیں آتا تمہارا کیا کروں۔" علی منہ ہی منہ میں کچھ بڑبڑایا۔ "کیا کہا ہے تم نے زور سے بولو مجھے اس طرح بڑابڑانا بلکل پسند نہیں ہے۔" علی نے خاموشی سے ناشتہ کیا، پینٹ تبدیل کی، جوتے پہنے، کتابین اٹھائیں ار باہر نکل گیا۔ "علی یہ دیکھو تم پھر اپنا لنچ بھول کر جارہے ہو میں کس کس چیز کو تمہیں یاد دلاؤں، تمہارے دماغ میں کچھ رہتا بھی ہے یا نہیں؟"

علی لنچ بکس لے کر نکلنے لگا۔ "اسکول میں ٹھیک سے رہنا تمہاری کوئی شکایت نہیں آئے، کسی سے بد تمیزی نہیں کرنا۔"

علی کے گھر سے کچھ ہی فاصلے پر عمر کا گھر ہے۔ عمر کی امی عمر کا اٹھاتی ہیں "عمر ساتھ بج گئے ہیں تم فورا اٹھو گے یا پانچ منٹ اور سونا چاہتے ہو؟" عمر نے بستر پر کسل مندی سے کروٹ لی "امی پانچ منٹ اور۔۔ ٹھیک ہے۔" پانچ منٹ بعد بستر سے عمر ناشتے کے لیے آتا ہے تو پورا تیار ہوتا ہے سوائے جوتوں کے۔ "اوہو تمہاری پینٹ کی سلائی کھلی ہوئی ہے، لاؤ میں تمہاری پینٹ سی دوں یا تم دوسری پہنو گے۔" عمر نے تھوڑی دیر سوچا اور بولا، "امی میں ناشتہ کر کے پینٹ تبدیل کر لوں گا۔" عمر نے دودھ گلاس میں ڈالا تو تھوڑا سا باہر گر گیا۔

"عمر تمہاری لنچ" امی نے آواز دی۔ عمر واپس آیا لنچ لیا۔ امی کا شکریہ ادا کیا اور باہر نکل گیا۔

عمر اور علی ایک ہی کلاس کے طالب علم ہیں اور ان کی ٹیچر ایک ہی ہیں۔ ٹیچر نے کلاس میں اعلان کیا اگلے ہفتے اسکول میں یوم آزادی کا بڑا پروگرام ہر رہا ہے اس میں باہر سے بھی مہمان آئیں گے۔ اس تقریب کے لیے کچھ رضا کار چاہئیں جو مہمانوں کو خاش آمدید کہیں، کچھ بچے مہمانوں کو جوس اور پانی پیش کرنے کے لیے چاہئیں اور کچھ بچے ایسے چاہئیں جو چھوٹی کلاس کے بچوں کو پروگرام میں لے کر آئیں، کالاس کے کچھ بچوں نے فورًا ہاتھ اٹھا دیا۔ کچھ نے تھوڑی سی ہچکچاہٹ کے بعد اٹھایا اور کچھ نے بلکل ہاتھ نہیں اٹھایا۔

یہاں ہم اپنی کہانی کا اختتام کرتے ہیں۔ کیوں کہ ہم سب جانتے ہیں کہ آگے کیا ہوا گا۔ تھوڑی دیر کے لیے کہانی کے متعلق سوچیں اور مندرجہ ذیل سوالات کے جواب دیں۔

ا۔ کیا عمر نے رضا کار کے لیے ہاتھ اٹھایا ہو گا؟

۲۔ کیا علی نے اٹھایا ہو گا؟

۳۔ بچے اپنے بارے میں جو رائے رکھتے ہیں اور کسی چیلنج کو قبول کرنے کے شوق کے درمیان کوئی تعلق ہے؟

۴۔ بچے اپنے بارے میں کیا رائے رکھتے ہیں اور اپنے لیے جو اہداف مقرر کرتے ہیں ان کے درمیان کوئی متعلق ہے؟

ہو سکتا ہے آپ کے ذہن میں بہت سے ایسے افراد آ جائیں جو اپنے گھر کے اندر ہونے والے ناخوشگوار واقعات کو بھلا دینے میں کامیاب ہو گئے اور انہوں نے انتہائی کامیابی ساتھ بیرونی دنیا کے چیلنجز کا مقابلہ کیا ہو اور ہو سکتا ہے گھر میں احترام کے ماحول میں پرورش پانے والے بعض بچے ایسی زندگی کی صلاحیتوں کے حوالے سے مشکوک رہے ہوں تاہم ایسے گھروں میں جہاں بچوں کے اچھے کاموں پر انکی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اور تعریف کی جاتی ہے وہ زندگی کی مشکلات سے زیادہ بہتر طریقے سے نمٹنے کے قابل ہوتے ہیں۔ وہ اپنی زندگی میں ان کے مقابلے میں زیادہ بڑے مقاصد اور اہداف کا تعین کرتے ہیں جن کو ایسا ماحول میسر نہیں ہوتا۔

"parenting without fear" کے مصنف Dona Hue کہتے ہیں "ہم میں سے ہر فرد ایسے بچے کی خواہش رکھتا ہے جس کے اندر کچھ کرنے اور کچھ حاصل کرنے کا جذبہ ہو لیکن جب ہم اپنے بچے سے کہتے ہیں کہ اگر تم امتحان میں اے گریڈ لاؤ گے تو میں تمہیں اتنے روپے دوں گی تو ہم اسے کامیابی کے حقیقی احساس سے محروم کر کے اسے پیسوں کی جانب راغب کر دیتے ہیں۔ بچوں کی حوصلہ افزائی اچھی بات ہے مگر حوصلہ افزائی اس طرح نہ ہو کہ اس کامیابی کے حقیقی احساس سے محروم کر دیا جائے۔ Dona Hue کا کہنا ہے کہ بچو کی کامیابی کو دوسری طرح سے منایا جائے مثلا کوئی اچھا سا کھانا پکا کر، کہیں باہر گھر گھومنے کا پروگرام بنا کر یا کوئی اور طریقہ۔

تعریف بچے کے اعتماد اور اس کی خودی Self esteem میں اضافہ کرتی ہے۔ Nathiel Branden اپنی کتاب "psychology of Self esteem" میں رقم طراز ہیں۔

"انسان کی زندگی میں کسی شے کے بارے میں درست فیصلہ کرنے کی اس قدر اہمیت ہے اور نہ ہی کوئی اور شے اس کی ترقی اور محرکات میں اس قدر فیصلہ کن کردار ادا کرتی ہے جتنا یہ امر کہ وہ اپنے آپ کو کس طرح دیکھتا ہے اور اپنے بارے میں کیا رائے رکھتا ہے۔ فرد کا اپنی ذات کو جاننے کی نوعیت اس کے سوچنے کے عمل، خواہشات، اقدار اور مقاصد سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ یہ اس کے رویے پر اثر انداز ہونے والا اہم ترین عمل ہے۔"

اگر اپنی ذات کی قدر (self Esteem) اس قدر اہم ہے تو بحیثیت والدین ہم اس کو بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ گزشتہ ابواب میں جن صلاحیتوں اور طریقوں کا تذکرہ کیا گیا ہے وہ بچے کے لیے خود کو ایک باہمت فرد بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جب بھی اہم بچے کے احساسات کی قدر کریں گے یا اس کے اپنے مسائل سے خود نمٹنے کا موقع فراہم کریں گے اس کے اعتماد اور اپنی ذات کی قدر میں اضافہ ہو گا۔

ہم اپنے بچوں کے اندر اپنی ذات کے بارے میں مثبت اور حقیقی تصور کو کس طرح اجاگر کر سکتے ہیں۔ اس کا جواب ہے، ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کر کے! یہ اس جواب کا یاک حصہ تو ہو سکتا ہے مکمل جواب نہیں۔ تعریف کرنا ایک ماہرانہ کام ہے ایک تو یہ بہت زیادہ اثرات کی حامل ہوتی ہے دوسرے بعض اوقات بہت بامعنیٰ تعریف بھی غیر متوقع ردعمل کا سبب بن سکتی ہے۔

ہمارے پیارے ﷺ پوری انسانیت کے حقیقی ماہر نفسیات تھے۔ ان کے رجحانات اور میلانات کے تنوع کے باوجود ان کے حقیقی مزاج شناس تھے۔ ان کی حوصلہ افزائی اور ڈھارس بندھانے کے

لیے آپ اکثر و بیشتر ان کی مدح سے ام لے کر ان کی ذہن سازی کرتے تھے، تا کہ وہ مجبور و خائف ہونے کے بجائے خوش دلی اور شوق سے کام کریں۔ حضرت عبد اللہ بن عمر کا بیان ہے کہ " میں نوجوان اور غیر شادی شدہ تھا اور مسجد بنوی میں سویا کرتا تھا۔ میں نے خواب میں دیکھا کہ دو فرشتے مجھے پکڑ کر آگ کی طرف لے جارہے ہیں۔ وہ آگ ایک کنویں کی مانند گول چکر کی صورت میں ہے اس کے دونوں طرف دو ستون ہیں۔ اس میں کچھ ایسے لوگ ہیں جنہیں میں پہچانتا ہوں۔ یہ دیکھ کر میری زبان پر اعوذ باللہ من النار کا ورد جاری ہو گیا، اتنے میں ایک اور فرشتہ مجھے ملا اور اس نے مجھ سے کہا" تم گھبراؤ نہیں" میں نے یہ خواب حضرت حفصہؓ کی وساطت سے آں حضرت ﷺ کے سامنے بیان کیا تو آپ نے ارشاد فرمایا" عبد اللہؓ بہت نیک ہے کاش وہ تہجد گزار بھی ہو تا" آپ کے اس تبصرے کے بعد عبد اللہؓ رات کو کم سویا کرتے تھے، یعنی آپ ﷺ کے یہ مدحیہ الفاظ حضرت عبد اللہ بن عمرؓ کے لیے دائمی تہجد گزار بننے کا باعث بن گئے۔

امام غزالیؒ نے اس حوالے سے یہ نصیحت کی ہے وہ فرماتے ہیں ہر غلطی پر بچوں پر تنقید نہیں کرنی چاہیے، اس سے ان کے ذہنوں میں تنقید کو سننا اور غلطی کا ارتکاب کرنا بے وقعت ہا جاتا ہے اور دل میں بات اثر کرنا چھوڑ دیتی ہے۔ والد کو اولاد کے ساتھ بات کی ہیبت کا حق محفوظ رکھنا چاہیے، وہ انہیں کبھی کبھار زجر توبیخ کرے۔"

تعریف کا کیا رد عمل ہو سکتا ہے یہ جاننے کے لیے ہم ایک مشق دے رہے ہیں اس میں کچھ فرضی صورت حال درج کی جارہی ہیں جس میں کوئی فرد آپ کی تعریف کرتا ہے۔ ہر صورت حال کا مطالعہ کریں اور اپنا متوقع رد عمل تحریر کریں۔

صورت حال نمبر ۱:۔ آپ کے ہاں دوپہر کے کھانے پر کچھ مہمان آگئے۔ آپ نے کل کی بچی ہوئی یخنی اور کچھ دوسری بچی کچھی چیزوں کا ملغوبہ جلدی جلدی تیار کیا اور پیش کر دیا۔ کھانا کھانے کے بعد مہمان کہتا ہے آپ کھانا بہت شاندار بناتی ہیں۔

آپ کے اندرونی احساسات کیا ہوں گے ؟-----

صورت حال ۳:۔ آپ تجربہ کار لوگوں کے لیے منعقد کیے گئے ایک کورس میں شریک کر رہے ہیں ایک بھرپور کلاس ڈسکشن میں آپ نے بھی حصہ لیا۔ کلاس کے بعد ایک اور طالب علم آپ کے پاس آتا ہے اور کہتا ہے آپ واقعی ذہین اور باصلاحیت آدمی ہیں

آپ کے اندرونی احساسات کیا ہوں گے ؟

-

صورت حال ۴:۔ آپ کرکٹ میں بالنگ کرنا سیکھ رہے ہیں انتہائی کوشش کے باوجود آپ کو بال ٹھیک جگہ کرنے میں دشواری رہتی ہے اور آپ جب بھی بالنگ کرتے ہین بال ادھر ادھر چلی جاتی ہے۔ ایک دن آپ دوسرے ساتھیوں کے ساتھ کھیل رہے تھے اس دفعہ جب آپ نے بولنگ کی تو بال بلکل درست جگہ جاتی ہے۔ آپ کا ساتھی کہتا ہے "آپ کی بالنگ" بہترین ہے۔ آپ کے اندرونی احساسات کیا ہوں گے۔

آپ کے اندرونی احساسات

مذکورہ مثالوں کو پڑھتے ہوئے آپ کو تعریف کے نقصانات محسوس ہوئے ہوں گے بعض اچھے احساسات کے ساتھ دوسرے خیالات بھی آئے ہوں گے۔

تعریف اکثر تعریف کرنے والے کے بارے میں مشکوک کر دیتی ہے۔ مثلاً اگر یہ سوچتی ہے کہ میں اچھا کھانا پکاتی ہوں تو یہ یا تو جھوٹ بول رہی ہے یا اس کو معلوم نہیں کہ اچھا کھانا کیا ہوتا ہے،

یا تعریف فوراً تردید کی طرف لے جاتی ہے (اگلی میٹنگ میں میں کیسا لگوں گا)۔

تعریف اپنی کمزوریوں کی جانب دیکھنے پر مجبور کرتی ہے (ذہین؟ کیا آپ مذاق کر رہے ہیں۔ میں اب تک ایک جملہ لکھنے کے قابل نہیں ہوا)

تعریف سرگرمی میں مداخلت کرتی ہے اور بے چینی پیدا کرتی ہے۔

(شاید میں دوبارہ اس طرح بال کو ہٹ نہ کر سکوں)۔

تعریف کو خوشامد سمجھا جاتا ہے (اس شخص کو مجھ سے کیا کام ہو سکتا ہے)۔

تعریف کرنا انتہائی مشکل کام ہے بالخصوص بچوں کی تعریف، تعریف بچوں میں جہاں اپنی ذات پر اعتماد میں اضافہ کرتی ہے وہاں اس کے منفی اور تباہ کن اثرات بھی سامنے آسکتے ہیں۔

تعریف کیسے کریں؟

تعریف کرنے سے پہلے چند امور کو مد نظر رکھیں تو اس کے منفی اثرات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

ا۔ مبالغہ آمیزی سے گریز کریں۔

آپ تعریف میں قدر مبالغہ آمیزی سے کام لیں کامیابی کا امکان اس قدر کم ہو گا مثلا آپ کو بچہ آپ سے آکر پوچھتا ہے امی یہ تصویر میں نے کیسی بنائی ہے۔

بہت خوبصورت، شاندار

امی یہ اچھی تصویر ہے؟ وہ دوبارہ پوچھتا ہے۔

ہاں بھئی بہت خوبصورت ہے۔

مگر مجھے اچھی نہیں لگ رہی۔

۲۔ بیانیہ تعریف

تعریف کو بچوں کے لیے مدد گار ہونا چاہئ ایسی تعریف جو بچوں کے لیے مدد گار ہوتی ہے دو حصوں میں ہوتی ہے۔

ا۔ تعریف کے نے والے بڑے افراد تعریف کے ساتھ ان چیزوں کے بیان کریں جو انہوں نے دیکھی یا محسوس کی ہے۔

۲۔ بڑوں کی بات سننے کے بعد بچہ خود اپنی تعریف کر سکے ہو سکتا ہے بیانیہ تعریف آپ کو ابتداء میں مشکل لگے۔ خوبصورت بہت خوب، واہ، زبردست، شاندار، یہ الفاظ ادا کرنا بہت آسان ہیں

مگر ان الفاظ کو ترک کر کے ایمانداری کے ساتھ وارفتگی کا اظہار کرتے ہوئے دوسرے الفاظ میں بیان کرنا نہ صرف مشکل لگتا ہے بلکہ بعض اوقات درست بھی معلوم نہیں ہوتا۔

۳۔ تعریف وہ جو بہکا نہ دے، تنقید وہ جو زخم نہ لگائے۔

بحیثیت مسلمان ہمیں جہاں سے حقیقی رہ نمائی ملتی ہے وہ قرآن و سنت اور صحابہؓ کی زندگی ہے۔ تعریف کو اللہ تعالیٰ نے پسند فرمایا ہے اور سبحان اللہ اور ماشاء اللہ اس کی جناب میں حمد وثناء ہی ہیں۔ مگر تعریف کا اصل حق دار رہی ہے۔ بحیثیت انسان تعریف جہاں ہمارے اندر مثبت تبدیلیوں کا باعث ہوتی ہے وہیں حضرت علیؓ کے الفاظ میں الٹی چھری سے قتل کرنے کے مترادف بھی ہے۔

نبی کریم ﷺ جن کی دونوں جہانوں میں تعریف کی گئی اور اللہ تعالیٰ نے آپ کے لیے ”محمد“ نام پسند کیا۔ حضرت عمرؓ فرماتے ہیں حضورﷺ نے یہ ارشاد فرمایا کہ ”میری ایسی تعریف حد فزوں نہ کرو جیسے نصاریٰ نے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی تعریف میں مبالغہ کیا(یعنی اللہ کا بیٹا بنا دیا) میں اللہ تعالیٰ کا بندہ ہوں، اس لیے مجھے اللہ کا بندہ اور رسول کہو۔“(ترمذی)

آپ ﷺ کو عام طور پر منہ کے سامنے مدح و تعریف گوارا نہ تھی البتہ بطور شکریہ وداۓ احسان کوئی آپ ﷺ کی تعریف کرتا تو سکوت اختیار فرماتے، احسان کا شکریہ اس پر ضرور یہ تھا کہ وہ اپنا ذمہ اور فریضہ ادا کر رہا ہے۔ بعض علماء کہتے ہیں کہ اگر تعریف حدود کے اندر ہوتی تو سکوت فرماتے اور اور حدود سے تجاوز ہوتا تو روک دیتے تھے(شرح شمائل ترمذی۔ مولانا القیوم حقانی)

حد سے بڑھی ہوئی تعریف بے شمار منفی اثرات کی حامل ہوتی ہے تاہم بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے میں تعریف اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مگر اپنے بچوں پر تعریف کی بوچھاڑ کرنے سے پہلے کچھ

کرنے اور کچھ نہ کرنے کی باتوں کو مد نظر رکھیں تو تعریف کے منفی اثرات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

مخصوص شے کی تعریف کریں

تعریف کے لیے عمومی توصیفی الفاظ کے استعمال کے بجائے اس مخصوص شے کی تعریف کریں۔ مثلا یہ کہنے کے بجائے کہ "تم اچھے کھلاڑی ہو، یہ کہیں کہ تم نے بال کو واقعی مہارت کے ساتھ مارا ہے۔ اب تم اچھے کھلاڑی بنتے جا رہے ہو"، مخصوص شے کی تعریف کرنے سے بچے کو اپنی مخصوص مہارت کا اندازہ ہو گا۔

۵۔ دیانتداری سے تعریف کریں

تعریف بلکل سچی اور درست ہونی چاہیے۔ بچے اس بات سے اچھی طرح واقف ہوتے ہیں کہ ان کی جھوٹی تعریف کی جا رہی ہے۔ اس سے ان کا اعتماد مجروح ہوتا ہے اور یہ بدترین صورتحال جب ہوتی ہے جب وہ آپ کے مثبت الفاظ پر یقین نہیں کرے اور انہیں یہ جاننے میں مشکل ہوتی ہے کہ کب آپ کے الفاظ واقعی سچے ہیں اور کب نہیں۔

۵۔ نئی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

جب بچہ اپنی زندگی میں نیا کام کرتا ہے تو دراصل وہ زندگی کے ایک اور مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے، وہ زندگی کی طرف ایک قدم اور بڑھاتا ہے یہ اس کی کامیابی ہے جس پر اسے داد بھی ملنی چاہیے اور اس کا حوصلہ بڑھانا چاہیے۔ مثلا بچہ پہلی دفعہ سائیکل چلاتا ہے، یا اپنے جوتے کے تسمے خود باندھتا ہے یا کپڑے خود بدل کے آپ کے سامنے کھڑا ہوتا ہے۔

۷۔ واضح نظر آنے والی خصوصیات کی تعریف نہ کریں

بچے کے واضح اوصاف کی تعریف نہ کریں۔ مثلاً تم بہت خوبصورت ہو، ذہین ہو، اسمارٹ ہو وغیرہ وغیرہ۔ اکثر ایسا ہوتا ہے والدین یا دادا، دادی، نانا، نانی بے اختیار اس طرح تعریف کر دیتے ہیں کبھی کبھار ایسا ہو جانے میں کوئی حرج نہیں ہے لیکن ایسے الفاظ کو بار بار دہرانے سے الفاظ بے وقعت اور بے معنٰی ہو جاتے ہیں۔

۸۔ وہ بات جو آپ واقعی کہنا چاہتے ہیں

"بہت اچھی کوشش ہے" یا "تم نے واقعی محنت کی ہے" کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے بچے کی محنت کو تسلیم کرتے ہیں اور آپ کو معلوم ہے کہ اس نے واقعی محنت کی ہے۔ اس طرح کی تعریف اس وقت کی جائے جب آپ کو معلوم ہو کہ اس نے کب واقعی محبت سے کامیابی حاصل کی ہے اور کب یہ آسان سا کام تھا جو بغیر کسی مشکل کے حل ہو گیا۔

۹۔ عمل (Process) کو اہمیت دیں

بچے کی محنت اور اس کے طریقے کار کی تعریف کریں نہ کہ اس کی قدرتی ذہانت اور صلاحیت کی۔ اس کے علاوہ اس قدر اہم نہیں ہیں جس قدر عمل اور محنت اہم ہے لٰہذا بچے کی محنت اور لگن کی حوصلہ افزائی کریں خواہ نتیجہ کچھ بھی رہا ہو۔

والدین خواہ دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھتے ہوں جب وہ اپنے بچوں کو اسکول میں کوئی کارنامہ انجام دیتے ہوئے دیکھتے ہیں یا کسی کھیل میں ان کا بچہ فتح مند لوٹتے ہیں یا وہ کوئی خوبصورت ماڈل

بناتے ہیں یا کوئی اور چانکا دینے والا کام کر دیتے ہیں تو ان کے منہ سے بے ساختہ تعریف کے الفاظ نکلتے ہیں۔

"A to Z Guide to raising confident kids" کا مصنف جین برمین کہتا ہے کہ ” بحیثیت والدین ہمیں ایسا لگتا ہے کہ ہم تعریف کرنے والے طوطے بن چکے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ آج کے والدین محض چند دہائی قبل کے والدین سے قطعاً مختلف ہیں جو بچوں کی تربیت میں سخت گیری کے قائل تھے۔ ہمارے بزرگ آج بھی ہمیں بتاتے ہیں کہ ان کے اساتذہ سے کہہ دیا جاتا تھا ”ہڈی ہماری، کھال تمہاری“ ان کے برعکس آج ہم اپنے بچوں کی ضرورت سے زیادہ تعریف کرنے لگے ہیں۔“

والدین سمجھتے ہیں کہ بچوں کی بہت زیادہ تعریف کرنے سے ان کی خودی اور اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے حالانکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہے۔ اس کے بلکل مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بہت زیادہ تعریف بچوں کی کارکردگی کے لیے ضرور رساں بھی ثابت ہوتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ تعریف کرکے ہم بچوں کے ساتھ اخلاص نہیں برت رہے۔ کیون کہ اگلی دفعہ اس خوف میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ پتا نہیں اگلی دفعی وہ اسی معیار کا کام کر سکے گا یا نہیں۔

برمین کے مطابق بچوں کی مستقل کی جانے والی تعریف اس کو اس کی نظروں میں کم تر کر دیتی ہے ۔ اس تعریف کے پس منظر میں اس تک یہ پیغام بھی مستقل ہوتا ہے کہ بچے کو ہر وقت والدین کی طرف سے پذیرائی کی ضرورت ہے اور ہر کام کے بعد والدین کی طرف تصدیق کے لیے رجوع کرتا ہے۔

بہت زیادہ تعریف سے گریز کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ دوسری انتہاء پر چلے جائیں۔ اپنی زندگی میں آپ ایسے تجربات سے گزرے ہوں گے۔ ہمارے بہترین سے بہترین کام پر جب کسی مثبت رد عمل کا اظہار نہیں کیا جاتا تو ہمارے کیا احساسات ہوتے ہیں، ہم تو بڑے ہیں یہ جب بچوں کے ساتھ ہو گا تو ان کے ذہن تو سادہ بھی ہیں اور معصوم بھی۔ تعریف نہ کرنا اتنا ہی ضرر رساں ہے جتنا حد سے زیادہ تعریف کرنا۔ اس سے بچے کے ذہن میں یہ خیال پیدا ہوتا ہے کہ وہ اچھا نہیں ہے یا اس کے دل میں یہ احساس جاگزیں ہوتا ہے کہ آپ کا اس کی کوشش، کامیابی یا خوشی کی پروا نہیں ہے۔

تو پھر کس قدر تعریف کی جائے۔ اس حوالے سے ماہرین کا کہنا ہے کہ تعریف میں مقدار سے زیادہ "معیار" اہم ہے(جیسا کہ اس باب میں ہم نے بیان کیا ہے) تعریف اگر اخلاص اور ایمانداری کے ساتھ کی جائے اس میں نتیجہ کے بجائے کوشش کو دیکھا جائے تو اس کے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔

اس سے آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ محض شاندار، بہت اچھا، بہت خوبصورت کہہ دینا نہ تو کافی ہے نہ درست۔ اس کے بجائے اگر ہم بچے کی کوشش کو چند ستائشی الفاظ کے ساتھ بیان کریں تو اس سے نہ صرف بچے کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے بلکہ وہ اپنے بارے میں دینا بہت آسان ہے بہ نسبت اس کے اس کو غور سے دیکھیں، تجربہ کریں اور پھر اس کی تفصیل بیان کریں۔

اب ہم آپ کو "بیانیہ (Descriptive) تعریف کی مشق کروائیں گے۔ نیچے دی گئی صورتحال کو مطالعہ کرتے ہوئے ذہن میں اس کی تصور کشی اور اندازہ لگائیں کہ آپ کے بچے نے کیا کیا ہے پھر بیان کریں کہ آپ نے کیا دیکھا اور محسوس کیا۔

صورت حال ا۔ آپ کے بچے نے پہلی دفعہ خود کپڑے بدلے اور آپ کے سامنے آکر کھڑا ہو گیا/ ہو گئی، اس امید کے ساتھ آپ اس بات کو نوٹس لیں گے۔

غیر مددگار تعریف

تفصیل کے ساتھ بیان کرتے ہوئے تعریف کہ آپ نے کیا دیکھا اور کیا محسوس کیا؟

بچے نے خود سے کیا کہا ہو گا؟

دوسری صورتحال: آپ کو اپنے بچے کے اسکول میں ڈرامہ دیکھنے کے لیے بلایا گیا۔ آپ کے بچے یا بچی نے بادشاہ / ملکہ کا کردار ادا کیا، بعد میں بچہ آپ کے پاس بھاگتا ہوا آیا اور پوچھا میں نے اچھا کیا نا؟

غیر مددگار انداز میں تعریف

تفصیل کے ساتھ اس کی کارکردگی کو بیان کرتے ہوئے کہ آپ نے کیا دیکھا اور کیا محسوس کیا؟

بچے نے اپنے آپ سے کیا کہا ہوگا؟

تیسری صورت حال: آپ نے نوٹ کیا کہ آپ کے بچے کا اسکول کا کام بہتر ہو رہا ہے۔ اس نے گرامر کا کام مکمل کر لیا ہے اور وہ ذخیرہ الفاظ (Vocabulary) پر محنت کر رہا ہے اور معاشرتی علوم کا سائنمنٹ اس نے وقت پر مکمل کر لیا۔

غیر مدد گار انداز میں تعریف

تفصیل سے بیان کرتے ہوئے تعریف کرنا کہ آپ نے کیا دیکھا اور کیا محسوس کیا؟

بچے نے اپنے آپ سے کیا کہا ہو گا؟

چھوتھی صورتحال: آپ چند دنوں سے بیماری کی وجہ سے بستر پر ہیں آپ کی بچی آپ کے لیے اپنے ہاتھ سے جلدی صحت یابی کا کارڈ بنا کر لاتی ہے جس کو اس نے غباروں اور دل کی تصاویر سے سجایا ہے وہ کارڈ آپ کو دیتی ہے اور آپ کے رد عمل کا انتظار کرتی ہے۔

غیر مدد گار انداز میں تعریف

تفصیل سے بیان کرتے ہوئے تعریف کرنا کہ آپ نے کیا دیکھا اور کیا محسوس کیا؟

--- -

بچے نے اپنے آپ سے کیا کہا ہو گا؟

--- -

اس مشق کے بعد آپ کو جائزہ والی تعریف واضح طور پر سمجھ میں آگئی ہو گی اور یہ بھی اندازہ ہو گیا ہو گا کہ اچھے بچے ہو، یا تم اچھے طالب علم ہو تم کو میرا کتنا احساس ہے وغیرہ پر بچہ کیا محسوس کرتا ہے۔

تفویضہ (Assignment)

مندرجہ ذیل سوالات کو جواب تحریر کریں

ا۔ مجھے اپنے بچے کی یہ بات بہت پسند ہے۔

۲۔ اس نے حال ہی میں ایک ایسا کام کیا جو مجھے بہت پسند آیا مگر میں نے اس پر اس کا اظہار نہیں کیا۔

۳۔ بیانیہ تعریف کا طریقہ استعمال کرتے ہوئے میں اپنے بیٹے / بیٹی سے کیا کہہ سکتا ہوں:

۴۔ اس بات میں دیئے گئے سوالات اور والدین کے واقعات کا مطالعہ کریں۔

یادداشت

جائزہ لینے کے بجائے بیان کریں

ا۔ آپ نے جو کچھ دیکھا ہے اسے بیان کریں

"میں نے دیکھا کہ فرش بلکل صرف ستھرا ہے، بستر پر سلیقے سے چادر بچھی ہے اور الماری میں کتابیں ترتیب سے رکھی ہیں"

۲۔ آپ نے جس کچھ محسوس کیا وہ بیان کریں

"اس کمرے میں سکون محسوس ہو رہا ہے"

۳۔ بچے کے قابل تعریف طرز عمل کو ایک لفظ میں بیان کریں

"تم نے اپنی پینسلیں، رنگین پینسلیں، اور قلم جمع کیے اور انہیں علیحدہ علیحدہ ڈبوں میں رکھا اس کو 'سلیقہ' کہتے ہیں"

احتیاطیں:

۱۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ بچے کی عمر اور اس کی صلاحیتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کی تعریف کریں۔

جب آپ ایک بہت چھوٹے بچے سے یہ کہتے ہیں مجھے یہ دیکھ کر خوشی ہوئی کہ تم روزانہ دانت برش کر کے سوتے ہو تو وہ اس پر فخر محسوس کرے گا لیکن یہی بات آپ نو عمر بچے سے کہیں گے تو وہ اپنی بے عزتی محسوس کرے گا۔

۲۔ ایسی تعریف سے گزیز کریں جس میں ماضی کی کمزوریوں اور ماضی کی غلطیوں کی جانب اشارہ ہوتا ہے۔

آج تم بہت اچھے لگ رہے ہو، تم نے ایسا کیا کیا ہے؟ میرا خیال تھا تم امتحان میں پاس نہیں ہو گے مگر ماشاء اللہ تم نے اے گریڈ حاصل کی۔

آپ تعریف کے الفاظ بچے کی حالیہ کامیابی کے لحاظ سے ترتیب دیں۔ مثلاً

"مجھے معلوم ہے تم نے اس سیمسٹر میں بہت محنت کی ہے۔"

۳۔ حد سے زیادہ تعریف بچے کی کامیابی کی خواہش کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ بعض اوقات والدین کی طرف سے بچوں کی کامیابی پر بہت زیادہ خوشی کا اظہار بچوں کو دباؤ کا شکار کر دیتا ہے۔ تمہاری آواز بہت اچھی ہے تمہیں مقابلے میں حصہ لینا چاہیے۔

اس کے جواب میں بچہ یہ سوچ سکتا ہے ان کی خواہش میری خواہش سے زیادہ ہے۔

۴۔ جب آپ بچے کی کسی سرگرمی پر اس کی حوصلہ افزائی اور تعریف کرتے ہیں تو اس سرگرمی کے بار بار دہرائے جانے کے لیے تیار رہیں۔

اگر آپ سیٹی کی آواز مسلسل نہیں سننا چاہتے تو یہ نہ کہیں کہ تمہیں بہت اچھے سیٹی بجانی آتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آیک دفعہ کی تعریف اس سرگرمی کے بار بار دہرئے جانے کا سبب بنتی ہے۔ لٰہذا یہ انتہائی اثر آفریں الفاظ ہیں ان کا استعمال احتیاط سے کریں۔

۵۔ عمل (Process) کی تعریف کریں نتائج (product) کی نہیں۔

"Parenting Without Fear" کے مصنف Donahue کے بقول جب ہم اپنے بچے کی کوشش کو تسلیم کرتے ہیں تو ہم ان کو مقصد کے حصول کی جانب دھکیل رہے ہوتے ہیں اس میں جو بات یاد رکھنے کی ہے وہ یہ کہ اہم عمل ہے، نتیجہ نہیں۔

آپ کا بیٹا اچھا کھلاڑی نہ ہو لیکن وہ روزانہ شاٹ لگانے، بھاگنے اور بال پکڑنے کی مشق کرے تو اس بات سے قطع نظر کہ اس کی ٹیم ہارتی ہے یا جیتتی ہے آپ کو اس کی کوشش کی تعریف کرنی ہے۔ یہی عمل دوسرے کاموں مثلاً کمرہ صاف کرنے، کھانا لگوانے، اسکول کا ہوم روک مکمل کرنے کے حوالے سے ہونا چاہیے۔

والدین سے سوالات:

سوال: میں اپنے بچے کی مختلف الفاظ میں تعریف کرنے کی کوشش کر ہی ہوں مگر بعض اوقات مجھ سے بڑی غلطیاں سرزد ہو جاتی ہیں۔

جواب: اپنے ابتدائی فطری عمل کو روکیں نہیں۔ اگر آپ کے جذبات واقعی اس قدر پرجوش ہیں کہ آپ کے منہ سے بے ساختہ "زبردست" یا "شاندار" نکل جاتا ہے تو وہ آپ کے الفاظ کے پیچھے موجود جذبات کو سنے گا۔ آپ اپنے قدرتی رد عمل کو اس قسم کی تفصیل سے مزید بہتر بنا سکتی ہیں آپ اپنے "زبردست" جو کچھ مخصوص تفصیلات سے بہتر بنا سکتی ہیں۔

سوال: اگر بچے سے الفاظ میں تعریف کروں مجھے تم پر فخر ہے یا I am proud of you

جواب: جب بھی آپ غیر یقینی صورتحال کا شکار ہوں کہ تعریف مدد دے گی یا نہیں تو اپنے آپ سے ایک بنیادی سوال کریں۔ کیا میرے الفاظ بچے کو میری رائے کا محتاج بنا رہے ہیں یا جو کچھ آپ کہنے والے ہیں اس سے بچے کی صلاحیت اور انجام کار کی ایک واضح تصویر بن رہی ہے؟ فرض کریں آپ ایک اہم اور مشکل ٹیسٹ کی تیاری بہت محنت سے کرتے ہیں جو نمبر آتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے کہ آپ نہ صرف پاس ہو گئے ہیں بلکہ آپ کے نمبر بہت اچھے ہیں یہ خبر آپ اپنے دوست کو

سناتے ہیں وہ کہتا ہے I am proud of you یا" مجھے تم پر واقعی فخر محسوس ہوتا ہے" آپ کے احساسات کیا ہوں گے۔ آپ کو یہ محسوس نہیں ہو گا کہ اہمیت آپ کی محنت سے اس کے اوپر منتقل ہو گئی۔ مجھے تم پر فخر ہے جیسے الفاظ محبت آپ کی ذات کی طرف منتقل کرتے ہیں بجائے بچے کی کوشش کی تعریف کے۔

سوال: گزشتہ ہفتے میرے بیٹے نے ایوارڈ حاصل کیا میں نے اس سے کہا مجھے حیرت نہیں ہوئی کیوں کہ مجھے معلوم تھا کہ تم اس سے بھی اچھی کارکردگی دکھا سکتے تھے۔ اس نے مجھے عجیب سی نظروں سے دیکھا۔ میں سمجھ رہا تھا کہ میں اس کے اعتماد کو بڑھا رہا ہوں۔ کیا میں نے کچھ غلط کیا؟

جواب: جب والدین یہ کہتے ہیں مجھے پہلے سے معلوم تھا تو دراصل وہ اپنے علم کو کریڈٹ دے رہے ہوتے ہیں بجائے بچے کی محنت کے۔ بچہ یہ سوچتا ہے کہ والد صاحب جانتے تھے کہ میں جیتوں گا مگر مجھے معلوم نہیں تھا۔ اس کے بجائے آپ بچے کی حوصلہ افزائی ان الفاظ میں کر سکتے تھے۔

"یہ ایوارڈ ایک مہینے کی محنت اور عزم کا نشان ہے۔"

سوال: میری بیٹی گاؤں کی زندگی کا ماڈل بنا رہی تھی اس نے مجھ سے ماڈل کے بارے میں پوچھا۔ میں نے کہا اسے یقیناً اے گریڈ ملے گا۔

جواب: جب بھی بچے کو دوسروں کی توثیق کی خواہش اور ان کو اپنے کام کی طرف توجہ دینے کی ضرورت کے درمیان آپ کو انتخاب کرنا ہو تو ہمیشہ کام پر توجہ دینے پر مائل کرنے کا راستہ اختیار کریں۔ مثلاً اس وقت آپ کہہ سکتی تھیں کہ تم نے پرانی چیزوں کو ایک خوبصورت گاؤں میں تبدیل کر دیا ہے۔ تم نے اتنا حقیقی کیسے بنالیا۔

بچوں کے لیے سیکھنے کا بہتریں وقت وہ ہوتا ہے جب وہ بہت زیادہ محویت سے کام کرتے ہیں اس کے برعکس اگر وہ اس فکر میں ہوں کہ ان کا کام کیسا ہو اور دوسرے لوگ کیا رائے دیں گے تو سیکھنے کا عمل رک جاتا ہے۔

سوال: کیا آپ کبھی کسی بچے کو براہِ راست یہ بتاسکتے ہیں کہ وہ دور اندیش، ایماندار یا تخلیقی صلاحیت کا حامل ہے؟

جواب: کسی بھی طرح کی تعریف وقتی طور پر اچھی محسوس ہوتی ہے۔ لیکن اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے الفاظ بچے کے دل میں محفوظ ہو جائیں تو آپ کو وضاحتی انداز اختیار کرنا ہو گا۔

☆تم جانتے تھے کہ کام سے واپسی پر گھر آؤں اور تمہیں موجود نہ پائیں تو مجھے تشویش ہوتی ہے۔ تم نے میرے لیے پیغام اور فون نمبر چھوڑ کر دور اندیشی اور میرے لیے محبت کا اظہار کیا۔

☆تم نے یہ جاننے کے باوجود کہ میں ناراض ہو سکتی ہوں اسکول میں ہونے والے واقعہ کے بارے میں سچ سچ بتادیا۔ مجھے تمہاری ایمانداری پسند آئی۔

مذکورہ بالا مثالوں میں آپ نے کوئی نہ کوئی ایسی بات کہی جو بچے کو ذمہ دار، ایماندار ظاہر کرتی ہے اس پر کوئی دباؤ نہیں ڈالا کہ اس کو ہمیشہ ہی ایسا ہونا چاہیے۔

سوال: میری دو بیٹیاں ہیں۔ چھوٹی بچی ہمیشہ اچھے گریڈ حاصل کرتی ہے لیکن بڑی مسلسل بی اور سی گریڈ میں معلق رہتی ہے۔ جب وہ دونوں اپنے رپورٹ کارڈز ایک ساتھ دکھاتی ہیں تو میں بڑی کے خیال سے چھوٹی کی تعریف سے بھی گریز کرتی ہوں، کیا میرا طرزِ عمل درست ہے؟

جواب: ایک بچے کی کامیابی پر آپ کے رد عمل کا تعلق اس بات سے نہیں ہونا چاہیے کہ دوسرے بچے نے ویسی کامیابی حاصل نہیں کی۔ ہر بچے کو اس کی کامیابی پر تحسین و توثیق ضرور ملنی چاہیے آپ کی چھوٹی بیٹی اس کی حق دار ہے کہ وہ اپنی تعلیمی کارردگی پر فخر کر سکے اور اپنی ماں سے اس کو تسلیم کروا سکے۔ آپ بڑی بیٹی کی رپورٹ علیحدگی میں دیکھا کریں تاکہ وہ اپنے اسکول کے کام پر اپنے اطمینان اور عدم اطمینان کا اظہار کر کے اپنے اپنے رزلٹ کی وضاحت کر سکے۔ اسے اپنی ماں کی دلجوئی اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے۔ آپ کی بڑی بیٹی کا اپنی بہن کی قابلیت کی وجہ سے نظر انداز نہیں ہونا چاہیے۔

سوال: میرا بیٹا کافی ذہین بچہ ہے۔ میں ہمیشہ اس کی تعریف کرتی رہتی ہوں، ایک دن اس نے مجھ سے کہا" امی آپ مجھے کچھ زیادہ ہی چڑھاتی ہیں۔" کیا بہت زیادہ تعریف غلط ہے؟

جواب: آپ کے بیٹے کا رد عمل معمولی نہیں ہے۔ بہت سے بچے اپنے رویے پر مسلسل تبصرہ سن کر بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ انہیں لگتا ہے کہ وہ مسلسل کڑی نگرانی میں ہیں۔ کئی اور بچے ہر وقت نوٹ کیے جانے پر ذرا مختلف رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ وہ اپنے ہر کام پر تعریفی تبصرے کے اس قدر عادی ہو جاتے ہیں کہ ان کے بغیر خود کو ادھورا محسوس کرتے ہیں ار اسطرح اپنے بارے میں اعتماد سے محروم ہو جاتے ہیں۔

کچھ بچے مسلسل ایک ہدایت نامہ سمجھتے ہیں جو ان کے والدین کے معیار اور خواہشات کے مطابق کام کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ ایسے بچے یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں "میں" کیا کرنا چاہتا ہوں۔ اس بارے میں سوچنے کے بجائے صرف اور صرف یہ دیکھنا چاہیے کہ "وہ" کیا چاہتے ہیں۔ میں اپنے آپ پر اعتماد نہیں کر سکتا۔

والدین کے واقعات

کچھ والدین نے فیصلہ کیا کہ اپنے بچوں کی مثبت چیزوں کو نظر انداز نہیں کریں گے اور ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کے ذریعے ان کی شخصیت کو بہتر بنائیں گے۔ ایسے والدین نے اپنے تجربات بتاتے ہوئے کہا:

ایک ماں نے بتایا:

”میں اپنی امی کے ہاں جانے تیاری کر رہی تھی، میرا تین سالہ بیٹا خزیم میرے ساتھ موجود تھا، اس نے مجھ سے کہانی سنانے پر اصرار کر دیا، میں نے اس سے کہا کہ میں اس وقت اسے کہانی نہیں سنا سکتی کیوں کہ اس وقت ہم نانی کے ہاں جانے کی تیاری کر رہے ہیں اس پر وہ بولا ”میں آپ سے نانی کے ہاں جانے سے ’پہلے‘ کہانی سنانے کو تھوڑی کہہ رہا ہوں بلکہ میں تو کہہ رہا ہوں نانی کے ہاں سے آنے کے ’بعد‘ ارے خزیم تم کو ’پہلے‘ اور بعد کا فرق معلوم ہے؟ ”جی“ اس نے فخر سے کہا اور کچھ خاموش رہنے کے بعد بولا ”اور مجھے یہ معلوم ہے، ٹافی کھانے سے پہلے چاہیے ہوتی ہے یا بعد میں۔“

☆☆☆

ایک اور والد نے اپنی ساتھ سالہ بیٹی کی حوصلہ افزائی کا فیصلہ کیا، ایک صبح انہوں نے اس سے کہا

” میں ایک بچی کو جانتا ہوں جو صبح سویرے بغیر کسی کے جگائے خود سے اٹھ جاتی ہے، خود سے دانتوں کو برش کرتی ہے، نہاتی ہے یونیفارم بدلتی ہے اور اسکول کے لیے تیار ہوتی ہے۔ ایسی بچی کو میں ’پر اعتماد کہتا ہوں چند دن بعد بچی اپنے دانت صاف کر رہی تھی تو اس نے اپنے والد کو آواز دی ”ابو دیکھیے صاف اور چمکدار دانت“

☆☆☆

ایک اور والد نے بتایا "میرے سات سالہ بیٹے نے مجھے بلایا اور اپنا بستر دکھاتے ہوئے کہا دیکھیں میں نے اپنا بستر خود ٹھیک کیا والد نے دیکھا کہ چادر بستر پر اس طرح لٹکی تھی کہ وہ آدھی بستر پر تھی اور آدھی فرش پر، تکیہ کھلی پڑی تھی، وہ خوی سے بستر پر اچھل رہا تھا اب والد صاحب یہ کہنے کی پوزیشن میں نہیں تھے چادر لٹکی ہوئی ہے اور تکیہ بھی کھلا پڑا ہے، اس کے بجائے انہوں نے کہا" واہ چادر نے آدھے سے زیادہ بستر کو ڈھانک دیا ہے۔" اگلے دن اس نے پھر والد کو آواز دی اور بتایا ابو شادر نے پورے بستر کو ڈھانک دیا ہے اور تکیہ بھی ڈھکا ہوا ہے۔"

☆☆☆

ایک والدہ صاحبہ نے بتایا کہ ان کی بیٹی کوئی کام کہے بغیر نہیں کرتی تھی اور کام کے دوران بھی اس کو مسلسل ہدایات دینی پڑتی تھیں اب وہ بڑی ہو رہی تھی تو والدہ کے لیے اس کی یہ عادت پریشان کن ہوتی جا رہی تھی۔ ایک دن انہوں نے اس سے میز صاف کرنے کے لیے کہا۔ اس نے میز صاف کرنی شروع کی تو انہوں نے اس کو مزید کوئی ہدایت نہیں دی، جب وہ اپنے کام میں مصروف تھی تو انہوں نے اپنے شوہر کو پکار کر کہا آپ نے دیکھا سمیحہ نے کتنے سلیقہ سے کام کیا ہے، اس نے سارا کوڑا کوڑے کے ڈبے میں ڈالا ہے، بچی ہوئی ساری چیزیں فرج میں رکھ دی ہیں اور دیکھیں میز کس قدر صاف ہو گئی ہے، اسے یہ بھی معلوم ہے کہ آپ کھانے کے بعد چائے پیتے ہیں اس نے چائے کے برتن بھی دھو دیے ہیں۔" اس کے بعد وہ اپنی چھوٹی بچی کو سلانے کے لیے اوپر جا رہی تھیں تو بچی سے کہتی ہوئی گئیں کہ تم بھی پندرہ منٹ میں سونے کے لیے اوپر آجاؤ۔ یہ دیکھ کر ان

کی خوشی کی حد نہیں رہی کہ ٹھیک پندرہ منٹ بعد بچی اپنے بستر پر تھی، انہوں نے کہا ایسی بچی کو کہتے ہیں "فرمان بردار بچی۔"

ماں نے بتایا کہ اگلے دن رات کے کھانے سے پہلے وہ میرے پاس آئی اور بولی " امی کھانا میں لگا دٗوں؟" یہ سن کر مجھے حیرے کے جھٹکے لگے " تم میرے آواز دینے سے پہلے ہی آ گئیں، یہ واقعی قابل تعریف ہے۔ اس کے بعد میں نے اس کے اندر مسلسل تبدیلی دیکھی۔ اس کے اگلے دن وہ میرے کہنے سے پہلے سونے کے لیے لیٹ گئی ایک اور صبح وہ ناشتہ سے پہلے اسکول کے لیے تیار تھی۔ غرض والدہ کا کہنا ہے کہ جتنا میں اس کی اچھائیوں پر نظر رکھنے لگی اس قدر میں نے اس کے اندر مثبت تبدیلیاں نوٹ کیں۔

☆☆☆

ایک اور والدہ نے بتایا:

میں عام طور پر انعام کے نظام پر یقین رکھتی ہوں، میری عادت تھی کہ میں اپنی بچی سے کہتی تھی اگر تم یہ کروگی تو میں تم کو آئس کریم دوں گی اور اگر تم ایسا کروگی تو چاکلیٹ دوں گی۔ اسکا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ صرف اسی وقت اچھا کام کرنے کی کوشش کرتی جب میں اس سے کسی انعام کا وعدہ کرتی، یہ صورت حال کوئی اچھی نہیں تھی لہٰذا میں نے اپنے رویے میں تبدیلی پیدا کی اور یہ کہنا شروع کیا۔ اگر تم ایسا کروگی تو مجھے سکون ملے گا یا مجھے آسانی ہو جائے گی۔ اور جب وہ اچھا کام کرتی تو میں اس کے اچھے کام کو بیان کرتی۔

ایک روز میرے ساس سسر ہمارے گھر ایک ہفتے کے لیے آرہے تھے، میں نے اس سے کہا اگر تم دادا، دادی کے خوش رکھو گی اور ان کا استقبال اچھی طرح کروگی تو وہ بھی خوش ہوں گے اور میرے لیے بھی بہت آسانی ہو جائے گی۔ چھٹی والے دن جب وہ لوگ آئے تو اس نے ان کے ساتھ شاندار رویہ کا اظہار کیا۔ ان کے جانے کے بعد میں نے اس سے کہا "ملیحہ تم نے دادا، دادی کو بہت خوشی رکھا، اپنی ٹافیاں ان کو دیں، اپنی چیزیں دکھائیں، اور ان سے اچھی اچھی باتیں کیں، تم نے اچھی میزبانی کا حق ادا کر دیا۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ بھی بہت مہمان نواز تھے۔ میری اس بات پر اس کا چہرہ چمک گیا۔ اس سے قبل اس کی خوشی وقتی ہوتی تھی کیوں کہ تمام اچھے کوموں کے بدلے میں اسے ایک انعام مل جاتا تھا۔ مگر اب اسے یہ احساس ملا کہ وہ ایک اچھی لڑکی بھی ہے اور اچھی مسلمان بھی۔

☆☆☆

بعض اوقات ہمیں ایسے حالات میں اپنے بچوں کی تعریف کرنی پڑتی ہے جب ایسا کرنا بہت دشوار ہوتا ہے۔ ایسی ہی صورت حال ایک والدہ کے ساتھ پیش آئی تو انہوں نے بچوں کے ماضی کے اچھے رویئے کا حوالہ دے کر اس کی حوصلہ افزائی کی۔ انہوں نے بتایا

میری بیٹی ندا کی ہینڈ رائیٹنگ بہت خراب تھی۔ اس کی ٹیچر نے کئی دفعی مجھ سے شکایت کی۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا تھا کہ یہ میری برائی کی جارہی ہے، لہٰذا میں نے ندا کو ہر وقت اس کی لکھائی پر ٹوکنا شروع کر دیا۔ اپنی لکھائی دیکھو ایسا لگتا ہے تم کیڑے مکوڑے بنارہی ہو، تم الفاظ بناتے وقت ان کو دیکھیں کیوں نہیں ہو وغیرہ۔

کچھ مہینے گزرے تھے اس نے اپنی استاد کے نام ایک خط اس میں اس نے لکھا تھا کہ وہ اسے بہت اچھی لگتی ہیں۔ میں نے کہا تم نے اس پر اپنا نام تو لکھا ہی نہیں۔ ااس پر اس نے انتہائی لاپروائی سے کہا" وہ گندی لکھائی دیکھ کر خود ہی سمجھ جائیں گی کہ یہ کس نے لکھا ہے"

اس نے جس انداز میں بات کہی تھی اس سے یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں ہے کہ اس نے اپنی خراب تحریر کو اپنی ذات کا حصہ سمجھ کر قبول کر لیا ہے۔ اس کے ساتھ اس نے یہ بھی قبول کر لیا کہ اس کی لکھائی اب کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتی۔ اس کے بعد والدہ صاحبہ نے بچوں کی تربیت کے حوالے سے ایک کتاب کا مطالعہ کیا اور اپنے طرز عمل میں تبدیلی پیدا کرتے ہوئے اس کی تعریف کرنا شروع کی۔ ان کا کہنا ہے کہ جب ندا اپنی کاپی دکھاتی تو میں ان جملوں کو دکھاتی جو اس نے صفائی سے لکھے ہوتے اور ان الفاظ کی نشاندہی کرتی جو اس نے بلکل درست بنائے ہوتے۔ صرف چند مہینوں کے اندر اس کی لکھائی میں سو فیصد تبدیلی آ گئی۔

☆☆☆

ایک اور والدہ نے اپنا قصہ اس طرح بیان کیا

میری بیٹی نائلہ اسکول سے گھر آئی تو اس نے بتایا کہ اس کی فیس کارڈ کہیں گم ہو گیا ہے۔ اس کا کہنا تھا کہ اس نے کارڈ اپنی قمیص کی جیب میں ڈالا تھا وہ اس میں سے کہیں گر گیا۔ اس کی بات کو سن کر میرا چاہا کہ اس کی لاپرواہی پر اس کی اچھی طرح خبر لے لوں۔ مگر میں نے اس لمحے خود کو روک لیا اور اس کی پریشانی اور معصومیت دیکھتے ہوئے میں نے کہا"سیکنڈری میں آئے ہوئے تم کو دو سال ہو گئے مگر اس سے پہلے تم نے ایک دفعہ بھی کارڈ گم نہیں کیا۔ تم نے دو سال تک انتہائی ذمہ داری کا

ثبوت دیا۔" میری بات سن کر وہ خوش ہو گئی اور بولی اب نیا کارڈ بن جائے گا تو میں اسے سنبھال کر رکھوں گی اور جیسے ہی انکل مجھے واپس کریں گے میں بیگ میں ڈال لوں گی۔

☆☆☆

ایک اور والدہ کا قصہ اس طرح ہے

میرا نو سالہ بیٹا علی انتہائی کم گو اور شرمیلا لڑکا ہے۔ میں اس کے احساسات کو سن کر کسی رد عمل کا اظہار نہیں کرتی تھی، ایک دن ہماری گفتگو اس طرح ہوئی

علی: میری مس کلاس میں مجھ پر تنقید کرتی رہتی ہیں، پوری کلاس کے سامنے میرا مذاق اڑاتی ہیں

ماں: اچھا!!!!

علی: اس دن میں بال کٹوا کر گیا تو پوری کلاس سے کہنے لگیں، ارے آج ہماری کلاس میں ایک نیا بچہ آیا ہے۔

ماں: اچھا

علی: پارٹی والے دن میں لائنوں والی شرٹ پہن کر گیا تو پھر کہنے لگیں، مسٹر جیدی کو تو دیکھو

ماں: تم کون سے بات کرنی چاہیے

علی: میں ان سے کہا آپ پوری کلاس کے سامنے میرا مذاق کیوں اڑاتی ہیں تو کہنے لگیں کہ کلاس میں تم سے زیادہ احمق کوئی اور ہے ہی نہیں جس کا مذاق اڑاؤں، تم میری شکایت پرنسپل سے کر سکتے ہو، میرا خیال ہے مجھے کچھ کرنا چاہیے

ماں: ہاں، بلکل

علی: امی آپ چلیں ناں پرنسپل سے بات کرنے کے لیے

ماں: تم کافی سمجھدار بچے ہو، مجھے تم پر پورا اعتماد ہے کہ کب کیا کرنا چاہیے تمہیں معلوم ہے، مجھے یقین ہے تم اپنا یہ مسئلہ حل کر لوگے (گلے لگا کر پیار کیا)

اگلے دن

علی: امی آج میں پرنسپل صاحب کے پاس گیا اور ان سے بات کرنے کی ہمت کر لی۔ انہوں نے کہا مجھے بہت خوشی ہوئی کہ تم میرے پاس آئے اور تم نے اپنے مسئلے میں مجھے شریک کیا، وہ میرا مسئلہ ضرور حل کریں گے، کیوں کہ اسی لیے وہ یہاں بیٹھے ہیں۔

☆☆☆

ایک اور خاتون نے اپنا واقعہ بتاتے ہوئے کہا:

ایک دن میں گھر پہنچی تو کچن کے شیلف پر مجھے ایک تصوری نظر آئی، یہ تصویر نظر آئی، یہ تصویر میرے بارہ سالہ بیٹے شان نے بنائی تھی اور یقیناً دیکھنے اور تبصرہ کرنے کے لیے یہاں رکھی تھی۔ جب میں اس کے کمرے کے سامنے سے گذری تو وہ اپنے بستر پر بیٹھ گیا، اس نے پوچھا کیا آپ نے میری بنائی ہوئی تصویر دیکھی؟ عام طور پر میرا جواب، ہاں بہت خوبصورت، حیرت انگیز، وغیرہ ہوتا ہے، لیکن اس دن میں نے تعریف کا دوسرا طریقہ یعنی بیانیہ تعریف کا طریقہ کار استعمال کیا، چنانچہ میں نے کہا: ارے ہاں میں نے دیکھا ہے، ایک آبی پرندہ جھیل میں تیر رہا ہے، ساحل پر بڑے بڑے درخت اور پتھر ہیں، اور ایک سڑک دور تک جاتی ہوئی دکھائی دے رہی ہے۔

شان کی باچھیں کھل گئیں، اس نے جو کچھ سیکھا تھا اس کے بارے میں پر جوش ہو کر بتانے لگا۔ مجھے ایسا لگا جیسے ہم ایک دوسرے کے واقعی قریب آ رہے ہیں، میرے لیے کسی خزانے سے کم نہیں تھا۔

☆☆☆

ایک ماں نے بتایا کہ وہ خود ایک آرٹ ٹیچر ہیں، اور ان کا خیال تھا کہ ان کی بیٹی کو بھی اسی شعبہ میں آنا چاہیے۔ انہوں نے بتایا" ایک دن جب وہ ڈرائنگ کر رہی تھی تو میں اس کے پاس بیٹھ گئی، اور مسلسل اس کی تعریف کرتی رہی، یہ بہت اچھا ہے، شاندار، زبردست، پاؤں کے بارے میں کیا خیال ہے؟ ان کو تھوڑا سا بڑا نہیں ہونا چاہیے، یہ ٹھیک ہے بس روک دو، یہ مکمل ترین ہے۔ کچھ لمحوں بعد مونی نے کہا: ماما یہ مکمل نہیں ہے، اس نے کلر پینسلیں نیچے رکھ دیں۔

میں نے کہا اگر یہ مکمل نہیں ہے تو اسے مکمل کرو، مگر ان نے مزید کام کرنے سے انکار کر دیا۔ پہلے تو مجھے اس پر غصہ آیا پھر مجھے احساس ہوا کہ شاید میں کچھ زیادہ ہی بول گئی ہوں۔ کچھ دنوں بعد وہ اپنی ایک اور ڈرائنگ اسکول سے گھر لائی تو میں نے جان بوجھ کر کوئی تبصرہ نہیں کیا۔ لیکن میں نے اندازہ لگایا کہ وہ مجھ سے کچھ سننا چاہتی ہے، کیوں کہ اس نے اپنی ڈرائنگ میرے چہرے کے آگے جما دی۔ میں دھلے ہوئے کپڑے تہہ کر رہی تھی۔ یہ ایک شیر کی تصوری تھی اور واقعی اچھی تصویر تھی۔ چھوٹی چھوٹی اور معمولی تبدیلیوں کے بعد یہ بہت اچھی ہو سکتی تھی۔ لیکن میں نے اپنے آپ پر قابو رکھا اور اس طرح کا کوئی تبصرہ نہ کیا۔ میں نے تصویر پکڑی اور بیانیہ انداز میں کہا میں دیکھ رہی ہوں تم نے ایک مسکراتا ہوا شیر بنایا ہے، اس پر نارنجی اور کالی دھاریاں ہیں، ایک لمبی سی دم

ہے، اس کے آگے اس نے مجھے کچھ کہنے کا موقع نہیں دیا اور تصویر میرے ہاتھوں سے اچک لی اور کہا" یہ شیرنی ہے، اب میں شیر کے بچے کی تصویر بناؤں گی۔

بعد میں جب میں نے سوچا یہ کیا ہوا تو مجھے اندازہ ہوا، میرے تمام جملے خود مجھے خوش کرنے کے لیے تھے جب کہ مونی جس شخصیت کی خوشی چاہتی تھی وہ اس کی ذات تھی۔ اب میں خود کو ایسی باتوں سے دور رکھتی ہوں۔"

☆☆☆

درج ذیل واقعہ میں آپ دیکھیں گے کہ کس طرح ایک والدہ نے اپنے بیٹے کو اس کی شخصیت کو بہترین پہلو دیکھنے کی جانب رہ نمائی کی:

سعد زیادہ لائق طالب علم نہیں تھا وہ اپنی صلاحیتوں کا کم سے کم استعمال صرف گذارے کے لیے کرنے کا قائل تھا۔ اس دن وہ اسکول سے گھر واپس آتا تو گھر میں داخل ہو کر سیدھا کھڑا ہو گیا، مجھے اندازہو گیا کہ صورت حال خراب ہے۔

"کیا ہوا؟" میں نے پوچھا۔

"میں نے دروازے کو صرف ٹانگ ماری تھی۔"

" اس لیے کہ میں حساب کے ٹیسٹ میں فیل ہو گیا ہوں۔ میں نے اس دفعہ کوشش کی تھی اور تیاری بھی کی تھی لیکن میں فیل ہو گیا۔"

میں نے سوچا یہ وقت دروازے کی حالت پر توجہ دینے کا نہیں ہے۔ میں اس کے لیے پریشان ہو گئی ۔ میں اور اس کے والد ایک عرصے سے اسے خوب محنت کرنے اور کوشش کرنے کے لیے کہہ رہے تھے، اور آخر کار وہ اس پر آمادہ ہو گیا تھا۔ اس نے ایمانداری سے پوری کوشش کی تھی۔ لیکن اس کا نتیجہ ناکامی میں نکلا۔

"کیا تم اپنا ٹیسٹ لائے ہو؟"

اس نے بیگ میں ہاتھ ڈالا اور پرچہ میرے بستر پر پھینک دیا۔

اس میں تقریباساٹھ لائنیں لگی ہوئی تھیں۔ پرچے میں غلطیاں ڈھونڈنے کے لیے مجھے اس کو بہت غور سے دیکھنا پڑ رہا تھا۔

"تم بہت پریشان ہو مگر بہتر یہ ہے کہ تم تھوڑی سی وضاحت کر دو۔ مثلاً یہ پہلا سوال دیکھو یہ بلکل ٹھیک ہے اس کا جواب تم نے کیسے نکالا؟"

شان نے ایک طویل پیچیدہ عمل بیان کیا کہ اس نے کس طرح کثیر عددی کسور کو سادی کسور میں تبدیل کیا۔ میں نے اسے سمجھنے کوشش کی مگر میں سمجھ نہیں سکی اس نے بات ختم کی تو میں نے کہا" تم فامولا درست طور پر سمجھ گئے ہو حالاں کہ میں نہیں سمجھی دیگر پانچ مثالوں کو بھی تم نے صحیح طور پر حل کیا ہے۔ لیکن بقیہ چار میں کیا غلطی ہوئی؟۔"

شان پرچے پر جھک گیا۔" ان دونوں میں میں نے ضرب کی حالت کہ یہاں تقسیم کی ضرورت تھی، ان دونوں میں جمع کا استعمال کا، یہ احمقانہ غلطیاں ہیں۔"

”تو تم یہ بتارہے ہو کہ لاپرواہی کی وجہ سے تم چالیس نمبر گنوا بیٹھے۔ مجھے پتا ہے تمہارا ذہن حساب کے تصورات کو سمجھ لیتا ہے۔ اس لیے پرچہ استاد کے حوالے کرنے سے پہلے اچھی طرح دیکھ لیا کرو۔“

میں نے دیکھا شان کا سارا ذہنی دباؤ اس کے چہرے سے غائب ہو گیا، تھوڑی دیر بعد وہ آیا اور بولا ” دروازے کی فکر نہ کریں، میں نے ہتھوڑی سے ایک ٹھیک کر دیا ہے۔“

☆-----☆-----☆☆-----☆-----☆☆-----☆-----☆☆-----☆-----☆☆-----
☆-----☆☆-----☆-----☆

حوالے

اردو کتب:

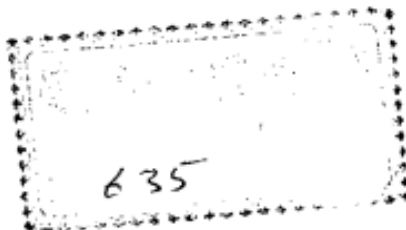
۱۔ جمال عبدالرحمان (ترجمہ) ڈاکٹر عبدالرحمٰن یوسف (۲۰۰۶)۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے مسلمان بچوں کی تربیت کیسے فرمائی۔ دارالکتاب، شیش محل لاہور

۲۔ ندوی سید رضوان علی (۲۰۰۵)، قرآن وسنت کی روشنی میں مرکز فہم القرآن۔ کراچی

۳۔ ابن جوزی (۱۹۸۵) منہاج القاصدین۔ ادارہ معارف اسلامی۔ لاہور

۴۔ مبارک پوری صفی الرحمٰن (۲۰۰۳) الرحیق المختوم مکتبہ السلفیہ لاہور

انگریزی کتب:

1. Dona Hue Paul J (2007) Parenting without Fear: Letting go of Worry and focusing What Really Matters. St Martin Press
2. Adele Faber and Elaine Mazlish; illustrations by Kimberly Ann Coe (2000). How to talk so kids will listen & listen so kids will talk. Perennial Currents.
3. Grossman Sue PhD.(2008) Offering Children Choices by Early child hood news, retrieved from www.earlychildhoodnews.com
4. Beard B. (1991) Fostering Resilience in Kids: Protecting Factors in Family. Far East Laboratory For Educational Research and Development
5. Edward C. H. (1993) Classroom Management and Discipline. Mc Millan New York. USA
6. Dr. Haim Ginott. Between Parent and Child : The Bestselling Classic That Revolutionized Parent-Child Communication. New York: Three Rivers Press.
7. John Gottman(1998): Raising an Emotionally Intelligent Child. Simon & Schuster.
8. Jehn Berman (2007). A to Z guide For Raising Confidant Kids. New World Libra

تعارفِ کتاب

یہ کتاب آپ کی رہنمائی کرے گی کہ والدین اور بچوں کے درمیان اٹھنے والی نامحسوس دیوار کو کیسے گرایا جائے اور کیسے ایسا ہو کہ بچے اپنی پریشانیاں، مسائل اور خوشیاں آپ کو بتا کر مطمئن ہو جائیں اور آپ اپنی امیدیں، مسائل اور خدشات ان کو بتا سکیں اور آپ کا گھر ایک آئیڈیل گھر میں تبدیل ہو جائے۔ مختصراً یہ کہ اس کتاب کو شروع کرنے سے پہلے یکسوئی کو یقینی بنالیں، ہاتھ میں کاغذ اور پنسل لے کر بیٹھیں اور اس میں دیے گئے طریقوں پر عمل کرنے کے بعد اس کو یادداشتوں میں تحریر کریں۔ ہو سکتا ہے یہ کتاب آپ کے گھر کو میدان جنگ یا مچھلی بازار سے ایک پرسکون جائے پناہ میں تبدیل کر دے۔

ڈی-۳۵، بلاک ڈ' فیڈرل بی ایریا۔ کراچی۔ ۷۵۹۵۰ فون: ۳۶۳۳۹۸۲۰